

dossier de servicios

No te conformes con la dictadura de una alimentación restrictiva
¿empezamos tu **revolución alimentaria**?

tarifas



¡bienvenidx!

Si has llegado hasta aquí es porque sientes que es el momento de **mejorar tu alimentación y tu autocuidado**.

Probablemente no es la primera vez que lo intentas, tu vida gira entorno a lo que comes, sin embargo, no consigues los resultados que te gustaría.

¿Y si esta vez pruebas algo diferente? Analizaremos tu punto de partida, tu contexto y tus preferencias para reformular tus hábitos, paso a paso, a tu ritmo y antes de que te des cuenta, habrás incorporado en tu vida, esa alimentación que tanto anhelas.

*no necesitas cambiar para quererte,
necesitas quererte para poder cambiar!*

áreas de trabajo ✨

Pérdida de peso

Reformularás tus hábitos para disminuir la grasa corporal sin perder masa muscular, con un enfoque 360° (alimentación, ejercicio físico, descanso, estrés...).

Patologías digestivas & metabólicas

Entenderás como cursa tu enfermedad y en qué aspectos de la misma puedes ejercer acción para mejorar los síntomas y minimizar al máximo posible efectos secundarios a través del tratamiento dietético.

Nutrición Deportiva

Optimizarás tu alimentación en energía y nutrientes para alcanzar tu máximo rendimiento en cada entrenamiento.

Educación Alimentaria

Aprenderás todo lo que necesitas saber para planificar tu menú semanal, hacer la compra, preparar ricas recetas, combinar bien los alimentos...

1

entrevista inicial



2

seguimiento





Entrevista Inicial

Definiremos juntos tu objetivo, completaremos tu historia dietética-clínica y analizaremos tu composición corporal (peso) para planificar el proceso según tus necesidades y tu contexto.

- Individual: 1hora 37€
- Parejas: 1h y media 60€

**El precio incluye el trabajo realizado en consulta, así como el trabajo posterior de elaboración de la planificación, resolución de dudas...*



recogida de datos personales, clínicos, dietéticos, objetivos, abordaje...



análisis de composición corporal: grasa, masa muscular...



informe de la bioimpedancia



planificación nutricional (un menú semanal) + lista de la compra



material complementario en algunos casos



Seguimiento

Revisaremos tus logros y buscaremos soluciones a las dificultades que vayan surgiendo. Además, te iré explicando todo lo que necesitas saber para capacitarte a mantener en el tiempo una alimentación lo más saludable posible y evitar el efecto rebote.

- Individual: 45 minutos 37€
- Parejas: 60 minutos 60€

**El precio incluye el trabajo realizado en consulta, así como el trabajo posterior de elaboración de la planificación, resolución de dudas...*



revisión de los objetivos marcados, resolución de dudas...



educación nutricional: método el plato, ideas de desayuno o cenas rápidas, etiquetado...



análisis de composición corporal: grasa, masa muscular... *opcional



planificación nutricional (un menú semanal) + lista de la compra



material complementario en algunos casos

@ingredientesmagicos | nutrición & dietética



¿cómo trabajaremos?

1

Si es la primera vez que vienes a consulta o llevas mucho tiempo (2 más de dos mese) desde tu última visita, reserva tu sesión clicando en en *entrevista inicial*.

2

Acude a tu cita, en la fecha y hora acordadas.

3

Tras nuestro encuentro, recibirás tu **planificación nutricional de siete días** impresa, vía WhatsApp o mail, en un margen de **48-72h**.

4

Reserva tu *sesión de seguimiento* según la frecuencia que desees, a tu ritmo, cada quince días, tres semanas o un mes (repetirás tu planificación hasta la revisión). Tras la sesión de seguimiento te entregaré una nueva planificación.

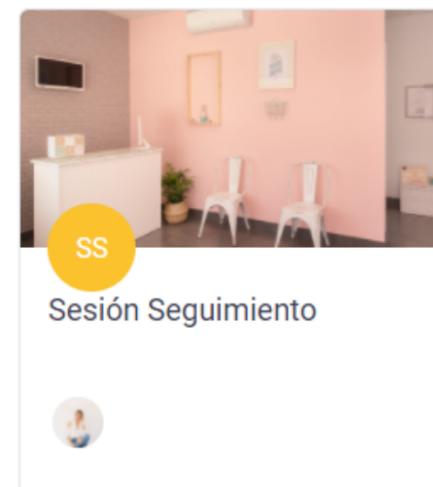
5

Estaré a tu disposición vía WhatsApp o mail para resolver alguna duda específica.

¿cómo reservar tu sesión?

1. Pincha en el siguiente enlace <https://ingredientesmagicos.com/consulta-presencial/>
2. Si es la primera vez que vienes o llevas tiempo desde la última visita, haz clic en **Entrevista Inicial**
3. Si vienes sol@, ve a RESERVA CITA - **CONTINUAR**. Si vienes en pareja, despliega el apartado EXTRAS: parejas- cantidad 1- **CONTINUAR**.
4. Selecciona el día y la fecha que mejor te venga.
5. Introduce tus datos, mail y teléfono, pulsa **CONFIRMAR**.
6. Añade tu cita a tu calendario para que no se te olvide.
7. Pulsa en **TERMINAR** para finalizar tu reserva.
8. Recibirás un mail de confirmación en tu correo, es importante que compruebes que te ha llegado.
9. Para las sesiones de seguimiento, es exactamente el mismo proceso pero en este caso, haz clic en **Sesión Seguimiento**.
10. Si necesitas reprogramar tu cita, ve a tu correo (Reserva confirmada), pincha en enlace y despliega el botón del lápiz para cancelar o reprogramar tu cita. Elige la nueva fecha y pulsa CONFIRMAR.

Consulta Presencial



la mejor receta, eres tú ✨
me encantaría acompañarte en tu paso a paso

contacto:

 ingredientesmagicos@gmail.com

 691.311.389

 Avda. Blas Infante bloque 1, bajo 1

gracias por estar aquí

