

BONOS DE NUTRICIÓN



Nutrición en
Movimiento

640 744 820

info@nutricionenmovimiento.es

OBJETIVO

Una alimentación equilibrada es esencial para llevar un estilo de vida saludable



Asegurar una alimentación saludable que se adapte a nuestro objetivo y que cubra nuestros requerimientos favorecerá un estado de salud óptimo

BENEFICIOS



Consultas por Dietistas-nutricionistas

Realizadas por profesionales titulados y colegiados para asegurar su calidad.

Individualización del plan

Personalización del plan nutricional adaptado a su estilo de vida, gustos, objetivo y actividad deportiva

Seguimiento

Revisiones periódicas y atención al usuario vía email

CONSULTAS DE NUTRICIÓN



VALORACIÓN INICIAL

- Toma de datos personales, historial Clínico, historial Deportivo, historial nutricional completo, gustos, objetivos y mediciones (bioimpedancia y antropometría ISAK)

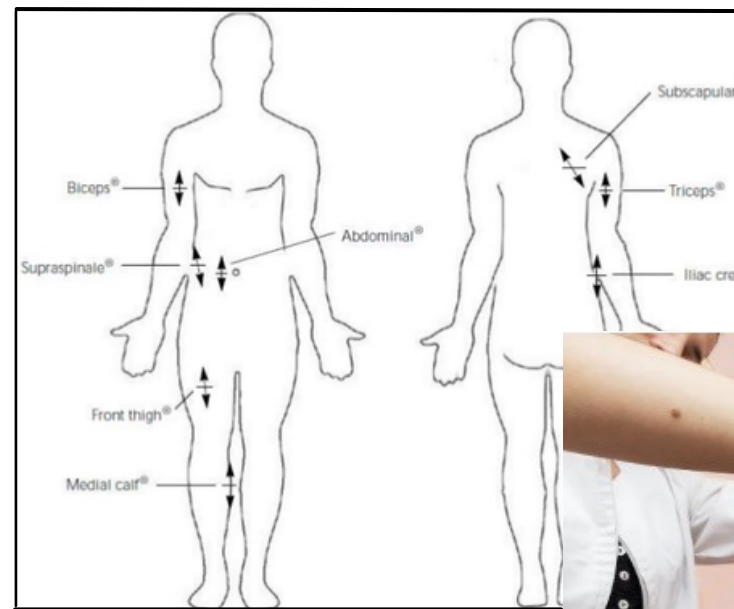
REVISIONES

- Revisión del objetivo y la planificación nutricional junto con las mediciones (bioimpedancia y antropometría ISAK)

MEDICIONES

ANTROPOMETRÍA ISAK

Estudia la forma, composición y proporción del cuerpo humano según los criterios de ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry)



BIOIMPEDANCIA

Mide la cantidad de agua del organismo, y estima la cantidad del resto de los tejidos como grasa o músculo



Body Composition

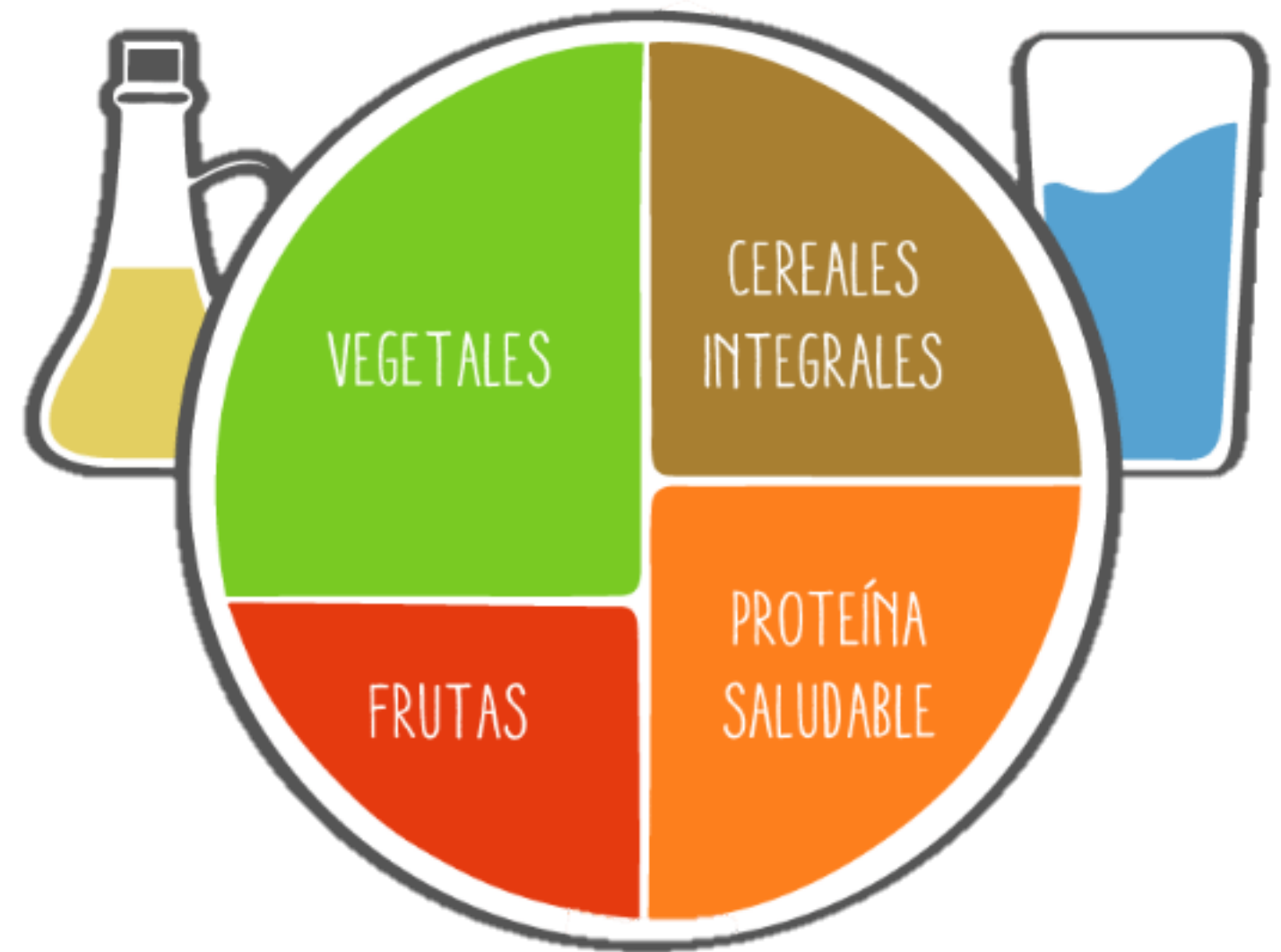
	Under	Normal	Over	UNIT: %	Normal Range
Weight	55 70 85	100 115 130	145 160 175		56,6 ~ 76,6
SMM Skeletal Muscle Mass	70 80 90	100 110 120	130 140 150		28,4 ~ 34,8
Body Fat Mass	40 60 80	100 160	220 280 340 400		8,0 ~ 15,9
T B W Total Body Water	51,1 kg (37,4 ~ 45,8)		F F M Fat Free Mass		69,7 kg (48,6 ~ 60,6)



PLANES PERSONALIZADOS

Basados en el plato saludable

Adecuado al objetivo, estilo de vida y gustos



ESPECIALIDADES

Nutrición deportiva
y alto rendimiento



Control de
peso



Alimentación
vegetariana -
Plant based diet



Educación
nutricional



Nutrición en el
embarazo



Tratamiento de
alergias e
intolerancias

QUÉ INCLUYE

- Consultas presenciales u online: valoración inicial (solo en bono inicial) y 4 revisiones
- Planificación nutricional tras cada consulta y todos los cambios que sean necesarios
- Planificación y organización de la suplementación, si fuera necesario
- Mediciones: antropometría y bioimpedancia
- Seguimiento y resolución de dudas vía email y a través de una app
- Asistencia a los webinars mensuales de nutrición

BONO INICIAL	1 valoración inicial + 4 consultas de revisión	215€
BONO REVISIONES	4 consultas de revisión	165€

CONTACTO

¡Nos encantaría tener
noticias tuyas!



640 744 820

info@nutricionenmovimiento.es



Nutrición en
Movimiento