

TU PLATO, TU SALUD

ACOMPañAMIENTO NUTRICIONAL





OBJETIVOS

- **Aprende a nutrir correctamente tu cuerpo y llevalo a la práctica**
- Entender todos los nutrientes que tu cuerpo necesita
- Generar consciencia en tu alimentación y reconectar con las necesidades de tu cuerpo.
- Saber qué nutrientes te aporta cada alimento
- Tener unos altos niveles de energía durante tu día a día
- Tener un metabolismo sano y flexible
- Sanar tu relación con la comida
- Incluir la alimentación dentro de un contexto de vida saludable
- Aprende **estrategias para implementar nuevos hábitos**



CÓMO

- 1 clase semanal, vía zoom
- Grupo de whatsapp para resolver cualquier duda durante el proceso
- Teoría:
 - Qué alimentos y cuáles no y por qué. Cuántas veces. Cuándo: ritmos circadianos. Flexibilidad metabólica. Ayuno, hábitos, salud integral...
- Práctica:
 - Pautas para ir implementando gradualmente. Tareas por semanas, en función del nivel personalizado.
- Acompañamiento y apoyo durante todo el proceso.



CÚANDO

- **Fechas:** a convenir
- **Duración:** 6 semanas
- **Qué te vas a llevar:**
 - Material teórico
 - Planes nutricionales
 - Grabaciones
 - Apoyo + comunidad