

ASESORAMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO EN CAMBIOS DE ALIMENTACIÓN

¿Quieres aumentar tu calidad de vida, mejorar tu alimentación de modo sencillo y disfrutar del proceso? Elaboramos juntas tu plan personalizado para que prepares y saborees una comida equilibrada, sana y deliciosa que te ayude a sentirte bien.



Análisis de necesidades y objetivos a corto, medio y largo plazo

Colaboro contigo en definir los objetivos y las herramientas para llevarlos a cabo al definir tu Plan Semanal. Siguiendo el **programa de 2 meses** puedes **solucionar tus problemas** con la comida (**programa recomendado** con posibilidad de modificarse, **ajustable**)

- **Sesión inicial:** Conocer tus necesidades, elegir los medios adecuados y fijar unos objetivos.

Lo que te gusta y lo que no, de cuánto tiempo dispones, **que quieres conseguir**. Como llevarlo a cabo de modo práctico. Para hacerte más fáciles los cambios, adaptarlos a tu ritmo de vida y a tu situación actual.

- **Sesión de entrega y revisión del plan personalizado**

Ajustamos tu plan. Solucionamos distintos inconvenientes: *“Creo que te vendría mejor empezar por...”* *“No sé si me será cómodo...”* *Asesoramiento-compra. Definimos las clases prácticas.*

- **4 sesiones prácticas. Clases de cocina sana de 2'5h:** Personalizadas aprendes a elaborar tu menú semanal, desayuno, comida y cena. Incluso postres sin remordimientos. Vamos ajustando tu plan semanal.

Plan mensual con clases de cocina, 10h. 6 sesiones: 300 €

Plan mensual sin cocina: 150 €

Clases de cocina individualizadas: 2'5h-60€ 10h-200€ (4 sesiones)

Prevenir cáncer, obesidad, diabetes y otras enfermedades típicamente occidentales como la depresión.