

¡Hola! Encantada de poder guiarte a conseguir unos hábitos alimenticios más saludables.

Mi nombre es Yolanda Pascual Franquet , soy Dietista-Nutricionista especializada en control de peso, patologías digestivas, salud de la mujer a través de la nutrición y experta en nutrición clínica vegana. A continuación te presento mis servicios y tarifas:

PACK DE INICIACIÓN (3 consultas).

PRIMERA CITA: 60 minutos.

– Entrevista personal: historia clínica, gustos, tipo de alimentación, hábitos deportivos, relación con los alimentos, horarios de trabajo, revisión de fortalezas y debilidades en la dieta, revisión de diario de ingestas.

– Control de estatura y peso con INBODY 230 o TANITA BC 601 (solo presencial en estos momentos no disponible). En las citas online controlas tú el peso con pesa en casa que ya tengas o la que yo te recomiende si así prefieres.

– Revisión de analíticas, valoración de suplementación nutricional. Si fuera necesario se pauta una analítica específica.

– Trazado de plan de acción: fijación de objetivos, tipo de protocolo o dieta a seguir.

SEGUNDA CITA UNA SEMANA DESPUÉS (45-60 mins):

Entrega de la documentación: dieta o pautas personalizadas con ejemplo tipo de 1 semana, documentación relacionada con necesidades nutricionales de la persona guiada, educación nutricional y resolución de dudas in situ.

Consulta de dudas por email.

TERCERA CITA A LAS 2 SEMANAS (30 minutos):

Revisión de las pautas, charla motivacional, aclaración de dudas.

Precio: 137€ (IGIC incl. No incluye gastos de gestión: 2,17 €).

Si se desea nuevas recetas en este punto se debe abonar un extra de 30€.

Las sesiones posteriores a este pack son de 65€ +1,20€ de gastos por gestión. Incluye 7% IGIC. Siendo los servicios prestados:

– Realización de menú nuevo, educación nutricional y control de peso con tu propia pesa, pero yo te lo vuelco en mi programa de análisis corporal y vemos los avances.

En caso de que te interese un pack de ahorro de 4-8 o más sesiones coméntamelo y te cuento los descuentos que se pueden aplicar :)



Sea cual sea la opción que desees contratar ya sea online o presencial necesito que hagas un par de cositas antes de ponerte en mis manos y una vez me lo envíes comenzamos:

Necesito que me hagas un DIARIO SEMANAL DE INGESTAS:

En él me vas a contar cada día lo que comes durante 7 días, lo que picoteas, pequeños pecados y grandes tentaciones. No te cortes, cuanta más información mejor.

Si quieres puedes sacarles fotografías a los menús y así lo revisamos sin problema. La foto tienes que tomarla desde arriba con un tenedor y cuchillo a cada lado del plato para así poder ver las porciones.

CLICK AQUÍ PARA VER/DESCARGAR EJEMPLO DIARIO DE INGESTAS.

Intentemos ahorrar papel y tinta. Envíame tu diario de ingestas el día antes o el mismo día de nuestra cita a nutricionsinergica@gmail.com

Es muy importante que lo rellenes, **CANCELO LA CONSULTA SI NO ESTÁ EL DIARIO DE INGESTAS HECHO**. Es mi herramienta de trabajo y sin ella no puedo hacer las cosas bien.

Por último, sería ideal que me facilitaras en consulta tu última analítica.

Si hace más de 6 meses que no te haces una, pídelo con estos valores **CLICK AQUÍ**.

SI TODO ESTO TE PARECE BIEN Y QUIERES HACER TU RESERVA PUEDES HACIENDO CLICK AQUÍ MISMO:



Muchas gracias y nos vemos en consulta :)

DN Yolanda Pascual Franquet. Tlfno: +34674087556 Email: nutricionsinergica@gmail.com