



Dieta mediterránea

EXPERIENCIA CONCIENCIA
EXPERIENCIA AVANZA
EXPERIENCIA REDESCUBRETE

*Reeducación Alimentaria y
Mejora y aplicación de nuevos hábitos alimentarios*



Con esta Experiencia obtendrás una evaluación de tus hábitos alimentarios actuales y una reeducación nutricional además de seguir avanzando por la metodología NICALDIET para consolidar la aplicación de los nuevos hábitos y asegurar que experimentes los beneficios.



¿QUÉ OBTIENES POR ESTE SERVICIO?

- > Valoración clínica, dietética y antropométrica.
- > Necesidades del cliente y objetivo inicial.
- > Reeducación nutricional personalizada.
- > Pautas dietéticas específicas.
- > Planificación de las comidas.
- > Clarificación del plan de acción para mejorar el objetivo.
- > Técnicas y material didáctico que respaldan el plan nutricional.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- > Personas con inquietud por su salud y/o físico que quieran mejorar sus hábitos alimentarios.
- > Mujeres en periodo postparto y/o lactancia que quieran recuperar su peso.
- > Personas que presenten sobrepeso.
- > Personas que presenten alguna patología intestinal específica o proceso canceroso.



¿QUÉ VAS A CONSEGUIR?

- > Una reeducación nutricional de tu Dieta Mediterránea que mejorará tus hábitos alimentarios y te permitirá mantener un peso corporal adecuado creando plena confianza en tu alimentación evitando, el típico "efecto rebote".
- > Además, obtendrás mayor autonomía a la hora de planificar tu menú diario.

SESIONES

- 2 / Evaluación y Reeducación alimentaria
- 3 / Seguimiento

TIEMPO

- 60 min cada una
- 40 min cada una