

# EXPERIENCIA CONCIENCIA

EXPERIENCIA AVANZA  
EXPERIENCIA REDESCUBRETE

*Reeducación Alimentaria*



Con la Experiencia Conciencia obtendrás una evaluación, diagnóstico personalizado y, lo más importante, una reeducación alimentaria personalizada y adecuada a tu disponibilidad.



## ¿QUÉ OBTIENES POR ESTE SERVICIO?

- > Valoración clínica, dietética y antropométrica.
- > Valoración y concreción del objetivo inicial.
- > Reeducación nutricional personalizada.
- > Pautas dietéticas específicas.
- > Planificación de las comidas.



## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- > Personas con inquietud por su salud y/o físico que quieran mejorar sus hábitos alimentarios.
- > Mujeres en estado de gestación y lactancia.



## ¿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".

### SESIONES

2 / Evaluación y Reeducación alimentaria

1 / Seguimiento

### TIEMPO

60 min cada una

40 min cada una