



HORARIO DE CONSULTA

Citaciones e información telefónica:

De lunes a viernes de 9:00 a 13:30 y de 16:00 a 21:00 h.

Horario de consultas:

Bajo cita previa. **Martes y jueves de 16:00 a 21:00 h.**

Los **cambios y/o anulaciones** deben avisarse con **48h** de antelación, por favor. Si no puedo contestar a la llamada te responderé lo antes posible ya que puede que este dentro de consulta.

¿CÓMO FUNCIONA LA CONSULTA?

1ª VISITA (1h-1:15h aproximadamente). Precio: 45 €

En nuestra primera consulta realizaremos una entrevista detallada donde:

- Recogeremos toda la información sobre la **historia clínica y dietética** (patologías, horarios, gustos, medicación...) para elaborar una pauta completamente **personalizada**.
- Realizaremos una valoración de la **composición corporal** tomando peso y medidas corporales. Si tu objetivo no es la pérdida de peso, haremos **registros** de síntomas.
- Pactaremos tus **objetivos** y veremos qué cambios podemos hacer para conseguirlos.
- En esta consulta **NO** recibirás un plan nutricional o menú, ya que necesito unos días para elaborar una pauta individualizada en base a toda la información recogida, pero sí te llevarás unos primeros **consejos básicos** sobre alimentación saludable.
- Mandaré la pauta y material personalizado que vía mail o WhatsApp en las **24-48 h** posteriores y responderé tus dudas vía mail lo antes posible dentro de mi disponibilidad.

CONSULTAS DE SEGUIMIENTO (aproximadamente 30 minutos): Cada 15,20 o 30 días a acordar por las dos partes. Precio: 25€

Los puntos para tratar serán los siguientes:

- Valoraremos tu **evolución** tomando de nuevo peso y otros parámetros. Si tu objetivo no es la pérdida de peso, valoraremos otros registros de objetivos.
- Revisaremos los **objetivos** y haremos los cambios de estrategias pertinentes. Si va bien, te daré más ideas de menús y otros materiales complementarios (ideas de compra, sueño, estrés, etiquetado...)
- Resolveremos todas las **dudas** que tengas.