



NutriArte

Práctico, rico y sano!

EDUCACIÓN ALIMENTARIA ONLINE

Lic. Vanina Minniti (UBA)
Nutricionista
MN 7597 - MP 3075



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar



NutriArte
Práctico, rico y sano!

Lic. Vanina Minniti (UBA)
Nutricionista
MN 7597 - MP 3075

EDUCACIÓN ALIMENTARIA ON LINE

PARA QUIENES?

PARA PERSONAS QUE QUIERAN RECIBIR EDUCACIÓN ALIMENTARIA CON EL FIN DE MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA Y ESTÉTICA.

APTO PARA QUIENES DESEEN DESCENDER DE PESO Y/O MANTENER SU PESO COMIENDO MÁS SANO.

PARA ADULTOS, ADOLESCENTES Y NIÑOS.

CÓMO TRABAJO?

NO SE ENVÍAN PLANES DE ALIMENTACIÓN CON VALORES CALÓRICOS Y/O CANTIDADES ESPECÍFICAS, SE APUNTA A MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y A PARTIR DE ELLO LOGRAR EL DESCENSO DE PESO O MANTENIMIENTO DEL MISMO MODIFICANDO LA CALIDAD Y FRACCIONAMIENTO DE LAS COMIDAS.

OBJETIVO: LOGRAR UN CAMBIO DE HÁBITOS A LARGO PLAZO, PARA MEJORAR LA SALUD Y LA ESTÉTICA APRENDIENDO A COMER RICO, SANO Y VARIADO PARA QUE SEA SOSTENIBLE EN EL TIEMPO.

DURACIÓN: 6 MESES (SE ESTIMA QUE ÉSTE ES EL TIEMPO MÍNIMO NECESARIO PARA ADQUIRIR HERRAMIENTAS PARA APRENDER Y MEJORAR LA ALIMENTACIÓN, DE TODAS FORMAS, EL SERVICIO SE PAGA MES A MES PUDIENDO ABANDONARSE EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN CUALQUIER MOMENTO).

QUÉ SE RECIBIRÁ MES A MES?

- **MES 1:** PLAN GENERAL COMPLETO DE ORIENTACIÓN PARA COMENZAR A MODIFICAR TU ALIMENTACIÓN + EJEMPLOS DE MENÚES + RECETA DE BUDÍN DE FRUTA Y ALMENDRAS EXTRA CALCIO Y FIBRA + LISTADO DE ENSALADAS FRESCAS + RECETA DE TARTA CASERA MIX DE VERDURAS.
- **MES 2:** IDEAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS DULCES Y SALADAS + RECETA DE MUFFINS DE RICOTA LIGHT PARA LAS MAÑANAS O TARDES + TIPS MOTIVACIONALES PARA CONTINUAR EL CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA + RECETA DE PIZZA CON MASA PROTEICA + LISTADO DE GUARNICIONES DE VERDURAS RICAS Y SANAS.
- **MES 3:** ESTRATEGIAS PARA CUMPLEAÑOS, EVENTOS, SALIDAS + CÓMO ORGANIZAR UNA "PICADA" SALUDABLE EN CASA + COADYUVANTES DEL TRATAMIENTO + 6 IDEAS MÁS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS (BIEN DISTINTOS Y NUTRITIVOS) + POSTRE "VOLCÁN DE DULCE DE LECHE" VERSIÓN NUTRIARTE.
- **MES 4:** CÓMO ORGANIZAR MI ALIMENTACIÓN + IDEAS PRÁCTICAS DE COMIDAS DIARIAS + VIANDAS TRASLADABLES + RECETA DE TORTA DE CHOCOLATE SALUDABLE PARA CUMPLEAÑOS O MERIENDA + BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO IMPLEMENTARLA + IDEAS DE SANDWICHES INTEGRALES SALUDABLES.
- **MES 5:** IDEAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS + RECETA DE TARTA TRICOLOR + ALMUERZO/CENA CON BRUSCHETTAS SALUDABLES + RECETAS NUTRIARTE DE EMPANADAS LIVIANAS DE CARNE, POLLO Y VERDURA.
- **MES 6:** COLACIONES DULCES SALUDABLES + RECETAS DE PANQUEQUES SALADOS Y DULCES (DIFERENTES VARIEDADES) + RECETA DE CANASTITAS DE ZAPALLITO, MORRÓN, CEBOLLA Y QUESO.

(EL ORDEN PUEDE VARIAR, SE INFORMARÁ SI SE REALIZA UN CAMBIO)

COSTO DEL TRATAMIENTO

\$ 300 POR MES
(PESOS ARGENTINOS)



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar



NutriArte
Práctico, rico y sano!

Lic. Vanina Minniti (UBA)
Nutricionista
MN 7597 - MP 3075

EDUCACIÓN ALIMENTARIA ON LINE

ALTERNATIVAS Y DESCUENTOS:

- MES A MES - **\$ 300**
- 3 MESES JUNTOS - **\$ 900** - PARA RECIBIR MÁS RÁPIDO TODOS LOS PLANES/TIPS/SUGERENCIAS DE MENÚES,ETC
- **6 MESES JUNTOS \$ 1600 (%10 DE DESCUENTO).**

*** TODO LOS PRECIOS ESTAN EXPRESADOS EN PESOS ARGENTINOS**

SUGERENCIAS: EN PARALELO A LA INFORMACIÓN QUE SE RECIBA, LES RECOMENDAMOS QUE SIGAN LAS PUBLICACIONES EN LA FAN PAGE DÍA A DÍA, PÁGINA WEB Y CUENTA DE INSTAGRAM: NUTRIVANIOK.

ES NECESARIO REALIZARSE CHEQUEOS MÉDICOS ANUALES Y RECURRIR A UN PROFESIONAL EN FORMA PRESENCIAL, SI SE PRESENTA O NO (PARA TRATAMIENTO O CONTROL) UNA SITUACIÓN DE SOBREPESO IMPORTANTE, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES, TRIGLICÉRIDOS ALTOS, COLESTEROL ELEVADO U OTRA SITUACIÓN FISIOPATOLÓGICA QUE LO REQUIERA. SI BIEN LAS PAUTAS CONTRIBUYEN A MEJORAR, ES NECESARIO UN CONTROL PRESENCIAL, SEGUIMIENTO CONSTANTE Y EN MUCHOS CASO MEDICACIÓN EN FORMA PARALELA PARA ALGUNAS PERSONAS, PRESCRIPTA LA MISMA POR EL PROFESIONAL PERTINENTE.

FORMAS DE PAGO (VARIAS OPCIONES)

TE BRINDAMOS UN LINK (DIRECCIÓN DE PÁGINA) AL CUAL INGRESÁS Y PODÉS PAGAR CON:

TARJETA DE CRÉDITO:

VISA - MASTERCARD - AMERICAN EXPRESS - NARANJA - NATIVA - TARJETA SHOPPING -
CENCOSUD - CABAL - ARGENCARD

TAMBIÉN A TRAVÉS DE :

PAGO FÁCIL - RAIPAGO - LINK - PROVINCIA NET



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar