



CONTENIDO



REGISTRO ALIMENTARIO

- ➡ La tarea es realizar una descripción de todas tus comidas de 8 días del mes y el objetivo será poner al profesional al tanto de tus ingestas. Éste deberá ser fiel al consumo real de alimentos.
- ➡ Se registrarán las 4 comidas, colaciones o "picoteo" y bebidas de los 8 días seleccionados al azar.
- ➡ Es necesario tener en cuenta que la selección debe ser aleatoria, no es útil únicamente enviar los registros de los días que se siguió "la dieta" al pie de la letra.
- ➡ Recibirás la devolución de tu registro vía mail para saber si tu consumo es el correcto o qué aspectos deberías mejorar.
- ➡ Podrás formular 3 preguntas al profesional para que no te quedes con dudas (Las respuestas se envían junto con el registro alimentario).



TIENDA PREMIUM

- ➡ Tendrás acceso exclusivo a la TIENDA PREMIUM, donde encontrarás todos nuestros ejemplares a mitad de precio.
- ➡ Además vas a ser el primero en saber cuáles serán los próximos lanzamientos ;).



COMUNIDAD NUTRIARTE

- ➡ No te quedes con dudas! Hacé tus preguntas y vota la de otros usuarios.
- ➡ Con las más votadas de cada mes se realizará un video en respuesta de las mismas.



CONTENIDO



ACTIVIDAD FÍSICA

PLAN BÁSICO E INTERMEDIO!

- ➡ Recibirás instrucciones para iniciar tu plan de actividad física a cargo de la Licenciada en alto rendimiento deportivo Romina Kernbeis (Profesora Nacional de educación física) cuyo objetivo será:
- ➡ Mejorar tus análisis de sangre.
- ➡ Mejorar tu estado físico.
- ➡ Mejorar tu capacidad aeróbica.
- ➡ Mejorar tu resistencia.
- ➡ Lograr un descenso de peso o mantenimiento del mismo en forma saludable.
- ➡ Mejorar tu flexibilidad y fuerza.
- ➡ Llevar a cabo un plan sencillo y efectivo que podrás realizar sin que ello represente un gasto económico.

SUGERENCIAS

- ➡ En paralelo a la información que se reciba, les recomendamos que sigan las publicaciones en la fan page /nutricionistaminnitivanina e Instagram: @NUTRIVANIOK día a día.
- ➡ Se sugiere 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 casos medicación en forma paralela para algunas personas, prescripta la misma por el profesional pertinente.
- ➡ Se sugiere realizar un chequeo médico general antes de iniciar la actividad física propuesta para contar con la prescripción de un especialista en el tema.



SEGUIMIENTO PERSONALIZADO



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

COSTO DEL SEGUIMIENTO

PRECIO: \$500



Contenido: Registro alimentario + Planes de entrenamiento + comunidad nutriarte + Tienda premium. (Se podrá optar por renovar mes a mes a tan solo \$500).

MEDIOS DE PAGO

Tarjeta de crédito: Visa - Mastercard - American express - Naranja - Nativa - Tarjeta shopping - Cencosud - Cabal - Argencard.



También a través de :

Pago fácil - Rapipago - Link - Provincia net



¿Tenés alguna duda?

Envíanos un email con tu consulta a info@nutriarte.com.ar