



¿ PARA QUIENES ESTÁ DIRIGIDO?

- ☞ 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 TRABAJA?

- ☞ 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. Para ello se proporciona un plan de alimentación.
- ☞ **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.

CONTENIDO PRINCIPAL

- CONTENIDO DEL CURSO (6 MÓDULOS) -

- 1:** plan alimentario completo de orientación para comenzar a modificar tu alimentación + ejemplos de Menús + receta de budín de fruta y almendras extra calcio y fibra + listado de ensaladas frescas + receta de tarta casera mix de verduras.
- 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.
- 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.
- 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 sandwichs integrales saludables.
- 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.
- 6:** Colaciones Dulces saludables + recetas de panqueques salados y dulces (diferentes variedades) + receta de canastitas de zapallito, morrón, cebolla y queso.

PRIMEROS 2 EJEMPLARES DE LA COLECCIÓN "INICIANDO UN NUEVO ESTILO DE VIDA" DE REGALO.

ACLARACIÓN: EN CASO QUE TENGAS LOS 2 PRIMEROS SE TE ENVIARAN OTROS 2.

VIDEOS: EXPLICACIÓN DEL MATERIAL INFORMATIVO EN FORMA SENCILLA.

RECETAS: DULCES Y SALADAS SUPER FÁCILES Y RICAS!.

PODÉS ACCEDER AL CONTENIDO ESTÉS DONDE ESTÉS Y DESDE CUALQUIER DISPOSITIVO, YA SEA TABLET, SMARTPHONE, PC DE ESCRITORIO O NOTEBOOK.



CONTENIDO COMPLEMENTARIO



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 COMPLEMENTARIO



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.



COSTO DEL CURSO

\$1400
(Pesos argentinos)

INCLUYE:

- 👉 Contenido principal¹ (Tendrás acceso permanente abonando por única vez).
- 👉 Contenido complementario² (Primer mes gratis, luego se podrá optar por renovar mes a mes a tan solo \$500).

1 - Contenido principal: 6 módulos de aprendizaje con material informativo + videos + recetas + 2 ejemplares de regalo.

2 - Contenido complementario: Registro alimentario + Planes de entrenamiento + comunidad nutriarte + Tienda premium.

COSTO DEL CURSO

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