

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

EN NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

12 semanas de asesoramiento ONLINE en alimentación y ejercicio

Este pack está pensado para que tengas un asesoramiento personalizado por parte de la dietista y el entrenador personal. Consta de una planificación alimentaria y deportiva enfocada a respetar tu salud, movilidad, pérdida de peso e instaurar hábitos saludables para siempre.

El pack consta de 6 visitas con el entrenador personal y 6 visitas con la dietista. Se facilitan videos explicativos de los ejercicios, lista de la compra y recetas de todos los platos. Adaptamos tanto la actividad física como los menús a tu nivel, objetivo y preferencias. Todo ello de la mano de Miquel Torras y Mari Nieto, profesionales con más de 10 años de experiencia en el sector de la salud física y nutrición personal.

Se realizan tanto videollamadas como llamadas telefónicas y estarás acompañado@ durante 12 semanas.

Las visitas se dividen de la siguiente forma:

Programa de entrenamiento personal - Entrenador personal Miquel Torras:

6 visitas por videollamada de Whatsapp o llamada telefónica con el entrenador:

Primera visita: Semana 1: videollamada de 30' aprox.

1. Explicación del NEAT (gasto calórico que no viene de la actividad física) y cómo incrementarlo.
2. Marcar primer objetivo de ejercicio.
3. Explicación del material de ayuda.

Segunda Visita: Semana 3: llamada 15'

1. Consulta sobre dudas, sensaciones y progreso.
2. Aplicar cambios a la rutina marcada si es necesario.

Tercera Visita: Semana 5: llamada 15'

1. Revisión de sensaciones y progresos.
2. Marcar segundo objetivo de ejercicio.
3. Revisión del material de ayuda.

Cuarta Visita: Semana 7: llamada 15'

1. Consulta sobre dudas, sensaciones, progreso.
2. Aplicar cambios a la rutina marcada si es necesario.

Quinta Semana: Semana 9: Sesión final : llamada 15'

1. Consulta sobre sensaciones y progreso.
2. Entrega tercer plan de ejercicio.

Última visita: Semana 11: videollamada 30' aprox.

1. Consulta sobre dudas, sensaciones y progreso.
2. Marcar pautas a seguir a partir de ahora.

Todas las rutinas de ejercicios se enviarán por video. En estos videos el entrenador personal explicará detalladamente cómo deben realizarse cada uno de ellos además de posibles modificaciones (para adaptar a cada nivel) y errores más frecuentes.

Programa de Nutrición personal - Dietista Mari Nieto:

6 visitas online por videollamada de WhatsApp o llamada telefónica con la dietista:

Menú personalizado que incluye envío de recetas y lista de la compra.

Primera Visita: Semana 2. Duración 20-30 minutos. Por videollamada

1. Entrevista inicial para identificar realización de la ficha, patologías, medicamentos y objetivos.
2. Entrega de datos de peso y mediciones facilitados por parte del cliente (asesorado por la dietista).
3. Entrega de fotos de la situación actual por parte del cliente (fotos de frente, de lado y de espaldas en las que se pueda apreciar el volumen actual y final).
4. Establecer pauta alimentarias a realizar durante dos semanas, explicación de pautas generales y recomendaciones.
5. Envío de la dieta personalizada en las próximas en 24h.
6. Dieta adaptada en horarios y frecuencia según necesidades.

Segunda Visita: semana 4: Duración máxima 15 minutos. Por llamada telefónica

1. Revisión de las herramientas alimentarias para conseguir objetivos y cambios necesarios.
2. Resultados obtenidos en las dos semanas anteriores, tanto peso como volumen.
3. Envío de la dieta personalizada en las próximas en 24h.
4. Realización de la dieta durante 2 semanas.

Tercera Visita: semana 6: Duración máxima 15 minutos. Por llamada telefónica

1. Revisión de las herramientas alimentarias para conseguir objetivos y cambios necesarios.
2. Revisión de los resultados obtenidos en peso y volumen.
3. Envío de la dieta en 24h.
4. Realización de la dieta durante 2 semanas.

Cuarta Visita: semana 8: Duración máxima 15 minutos. Por llamada telefónica

1. Revisión de las herramientas alimentarias para conseguir objetivos y cambios necesarios.
2. Revisión de los resultados obtenidos en peso y volumen.
3. Envío de la dieta en 24h.
4. Realización de la dieta durante 3 semanas.

Quinta Semana: 10: Duración máxima 15 minutos. Por llamada telefónica

1. Revisión de las herramientas alimentarias para conseguir objetivos y cambios necesarios.
2. Resultados obtenidos en peso y volumen.
3. Envío de la dieta en 24h.
4. Realización de la dieta durante 3 semanas.

Última visita: semana 12: Duración 20-30 minutos. Por videollamada

1. Revisión de las herramientas alimentarias para conseguir objetivos.
2. Análisis de los resultados obtenidos en peso y volumen, envío de fotos día previo a la visita para enviar comparativa del antes y después.
3. Envío de la dieta en 24h.
4. Envío de pautas de mantenimiento para que los resultados obtenidos se mantengan en el tiempo.

Precio final del programa de 12 semanas: 290€ VALORADO EN: 550€

Inicio y fin del programa:

Se empieza la semana del 4 de octubre hasta el 20 de diciembre

15 plazas disponibles hasta el 3 de octubre o hasta agotar plazas