



# Asesoramiento nutricional *online*

## Alimentación saludable familiar

Es ideal para aquellas familias que quieren llevar una alimentación adecuada.

Una buena dieta con los valores nutricionales correctos es uno de los elementos más importantes para llevar un estilo de vida saludable. Sin una buena dieta, tu cuerpo es más propenso a contraer infecciones, enfermedades, fatiga, bajo rendimiento...

Si además hay niños en casa, este paquete es el idóneo para que desde pequeños sepan alimentarse de una manera adecuada y también por si alguno de sus miembros quieren conseguir un aumento o bajada de peso.

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

- Dar consejos y recomendaciones profesionales en alimentación saludable
- Introducir hábitos de alimentación beneficiosos para la salud en el ámbito familiar
- Adaptar estrategias nutricionales a la rutina familiar
- Ayudar a introducir alimentos en la práctica alimentaria de la familia (verduras, pescado, fruta, etc.)

### Paquete FAMILIAR - 65€

- 4 Consultas por videollamada (1 a la semana)
- 4 Tips
- 2 Menús (quincenal)
- Análisis de resultados
- 1 Taller

\* Taller - 15€

\* Coach nutricional (1 sesión) - 20€

\* Entrenador personal (1 sesión) - 20€