



SERVICIOS

Elije el servicio que
mejor se adapte a
tus objetivos.



 099 393 273

 @alianza.nutricion

 Cordón, Montevideo.

ANÁLISIS INBODY®

¿Qué incluye?

- Consulta evaluación nutricional (60 min.)
- Análisis INBODY e informe PDF con:
 - Agua Corporal Total
 - Proteínas
 - Masa Grasa Corporal
 - Peso
 - Masa de Músculo Esquelético (MME)
 - Índice de Masa Corporal (IMC)
 - Porcentaje de Grasa Corporal (PGC)
 - Masa Magra en brazos, piernas y tronco.
 - Masa Grasa en brazos, piernas y tronco.
 - Historial de composición Corporal
 - Control de peso (Peso ideal, peso actual, grasa, músculo)
 - Puntaje Inbody
 - Metabolismo Basal (MB)
 - Relación Cintura-Cadera
 - Nivel de Grasa Visceral

\$U 2.600





PLAN COMIENZO

¿Qué incluye?

- Consulta evaluación nutricional + análisis INBODY.
- Plan nutricional individualizado.
- 3 consultas de Coaching Nutricional de (60 min.)
- Diseño personalizado de menú semanal c/lista de compras.
- Asesoramiento durante el proceso vía Whastapp.

\$U 4.900





ASESORAMIENTO INTEGRAL DE HÁBITOS

¿Qué incluye?

- 4 sesiones de Coaching Nutricional para lograr incorporar nuevos hábitos o modificar aquellos que te impiden lograr tus objetivos.
- Las sesiones son de 50 minutos, y el objetivo es identificar los obstáculos que encuentras y potenciar tus fortalezas para lograr las metas que te propongamos.

\$U 4.900



PLAN NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

¿Qué incluye?

- Consulta evaluación nutricional + análisis INBODY.
- Plan nutricional individualizado.
- Seguimiento 3 sesiones de coaching nutricional (60 min)
- Diseño personalizado de menú semanal c/lista de compras.
- Guía de Suplementación para lograr aumentar tu masa muscular y bajar tu masa grasa.
- Asesoramiento vía whatsapp durante todo el proceso.

\$U 5.700



EVALUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

¿Qué incluye?

- Recibirás un análisis detallado de tu alimentación según tu consumo actual discriminado en:
 - Calorías totales
 - Carbohidratos
 - Proteínas
 - Grasas
 - Minerales
 - Vitaminas
- Para esto, recibirás una planilla para completar fácilmente y en base a eso, realizaremos el análisis.
- Te daré tips nutricionales y sustituciones y mejoras que podés hacer para tener una alimentación balanceada.

\$U 2.300



ASESORAMIENTO PARA COMPRAS INTELIGENTES

¿Qué incluye?

- Consulta de evaluación nutricional según hábitos y preferencias.
- Capacitación de lectura de etiquetas y estrategias de marketing para realizar compras conscientes.
- Diseño personalizado de menú semanal.
- ¡Ida al supermercado! Te asesoraré durante las compras para aplicar y repasar todo lo aprendido.
- Entrega de material educativo.
- Bonus: planificador menú semanal imantable!
- Duración:
 - Consulta evaluación nutricional e instancia de capacitación: 1 hora.
 - Práctica en el supermercado: máximo 2 horas.

\$U 3.900



CONTROLES DE MANTENIMIENTO

¿Qué incluye?

- 4 consultas de 30 minutos para realizar mediciones
- Ajustes necesarios en el Plan de Alimentación.
- Educación alimentaria-nutricional con devoluciones y estrategias para mantenerte en el peso adecuado.
- En esta etapa, es fundamental que no pierdas el foco en el proceso y logres objetivo de mantenimiento a largo plazo.

\$U 3.600

