

## QUÉ HACEMOS?

Poniendo tu objetivo como eje central de nuestro trabajo, te llevamos a conseguirlo a través de la corrección de hábitos actuales e introduciendo otros nuevos que puedas mantener en el tiempo.

## QUÉ NOS DIFERENCIA?

Nuestra máxima es hacer entender a las personas que estar a dieta no tiene que ser sinónimo de sufrimiento,. De hecho no nos gusta usar la palabra dieta, e intentamos que nuestros clientes tampoco lo hagan.

La RAE la define así:  
dieta1.

(Del lat. diaeta, y este del gr. **δίαιτα**, régimen de vida).

1. f. Régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber, y, por ext., esta comida y bebida.

¿No crees que tiene connotaciones negativas? La alimentación correcta y por consecuencia el control del peso, una mayor y mejor actividad física junto con la mejora del estado general gracias al aumento de energía, no debería ser algo finito en el tiempo destinado a ser “observado” por el hecho de estar convaleciente.

Alimentarse de forma correcta debe ser un hábito diario.

## CÓMO LO HACEMOS?

Para conseguir este cambio de hábitos, nos basamos en:

### 1. VUELTA A LOS ORIGENES

Nuestro cuerpo es una máquina perfecta que solo necesita la gasolina correcta para funcionar como es debido. Volviendo a los orígenes significa simplificar, olvidarnos de modas, dietas milagro, cosas complicadas, platos extra elaborados etcétera. Comida sencilla, con elaboraciones nada complicadas y rápidas de preparar.

### 2. LO QUE DE VERDAD FUNCIONA

Constantemente nos vemos bombardeados por dietas milagro, tendencias de moda o alimentos que de repente adquieren un protagonismo sobrenatural. Estamos a merced del márketing constantemente y podemos caer en la tentación de creernos ciertas cosas que no son, por ello, te enseñaremos a distinguir lo que de verdad funciona de lo que no y a destapar falsos mitos sobre la alimentación.

### 3. ELIMINANDO LA PROHIBICIÓN

Basta con que nos prohíban algo para que queramos hacerlo con más ganas. Al igual que los niños, si nos prohíben o nos privan de algo, no dejamos de pensar en ello hasta conseguirlo. En nutrición esa teoría también se cumple. La clave está en cambiar de hábitos, en saber lo que está bien y lo que no lo está tanto y que tú lo entiendas para así poderlo llevar a cabo. Si crees en ello, es más fácil y mejor.

#### 4. APOYO CONSTANTE

Cuando estamos motivados, de forma inexplicable las cosas fluyen. Si a un cambio paulatino de hábitos y a unas rutinas sencillas le añadimos un objetivo personal y alguien dispuesto a ayudarnos de forma genuina a conseguirlo, el resultado será más que satisfactorio.

#### SERVICIOS

Como nuestra base es la simplificación, ofrecemos los servicios necesarios para que consigas tus objetivos. Están basados en la experiencia, en el know how obtenido de muchos clientes como tú y en el sentido común.

##### COACH NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Todo objetivo tiene que venir acompañado de un plan. Pero no de cualquier plan: ha de ser el plan correcto.

En una primera consulta nos contarás esos objetivos, tus rutinas, hábitos, creencias acerca de lo que está bien y de lo que no, etcétera. En base a ello y a tus necesidades, diseñaremos un plan nutricional personalizado: tú plan correcto.

Y lo mejor de todo, te acompañaremos de la mano para que lo puedas conseguir, pues por el camino te surgirán dudas, momentos en los que no puedas seguir lo pautado y necesites trabajar de la mejor manera posible las alternativas que tengas y mil etcéteras. Estaremos disponibles para ti, no sólo en las revisiones que hagamos, si no también online (correo electrónico, mensaje).

Coste del servicio: 65€/mes

Bono de 6 meses: 300€

##### PERSONAL SHOPER NUTRICIONAL

¿Sabías que uno de los principales obstáculos para cambiar hábitos de alimentación es no tener tiempo para comprar lo que necesitas para seguir tu plan correctamente?

Si es tú caso, nosotras compramos por ti todos aquellos productos que necesites, desde los más básicos hasta los más “complicados” y te los llevamos a casa o al trabajo.

Coste del servicio: 25€/mes (hasta 4 entregas), entregas adicionales 10€ (coste de la compra no incluido)

##### ESTUDIO DE TU COCINA

Tener la cocina llena de cosas “no apropiadas” contribuye a que caigamos en la tentación. Otras veces, muchos de los alimentos que tenemos no son todo lo buenos que creemos y otras muchas, si lo son pero combinándolos de otra forma.

Así que nosotras vamos a tu casa, nos metemos en tú cocina, estudiamos los alimentos que tienes y te los clasificamos por categorías, ayudándote así a diferenciarlos por colores entre negro y verde, pasando por el rojo y amarillo. De esta manera podrás combinarlos de forma sana y adecuada.

Coste del servicio: 60€ (servicio limitado a la Comunidad de Madrid)

##### BONOS REGALO

Puedes regalar nuestros servicios a quien tú quieras. Te entregaremos un bono de regalo a través de la contratación de este servicio para que puedas sorprender a alguien especial con algo diferente.

Los bonos regalos tienen un incremento de 10€ por los costes de envío y empaquetado.