



# JULIZAPEZO

NUTRICIONISTA DEPORTIVA & DIABETES

## TOMA EL CONTROL DE TU SALUD Y TU ALIMENTACIÓN

### LA CITA COACHING CON DIETA

El paso que necesitas para iniciar tus nuevos hábitos de alimentación Saludable. Incluye paso 1,2,3 de la Cita Coaching, además de:  
(1) Plan Nutricional Personalizado de 5 días.

#### PASO 1

### DIAGNOSTICO NUTRICIONAL

Registramos tus medidas y trazamos metas conjuntas.



#### PASO 2

### PATRÓN DIETÉTICO PERSONALIZADO

Según hallazgos y objetivos elaboramos un Patrón Dietético que cubre tus requerimientos Nutricionales según tu edad género y objetivos definidos.



#### PASO 3

### GUÍA PERSONALIZADA DE HÁBITOS PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Porque "verte y sentirte bien" es lo más importante, te daremos el guía o adecuado para lograr tus objetivos de manera permanente.



### CREACIÓN DE UN PLAN NUTRICIONAL

De 5 días adecuado a tus necesidades nutricionales, basado en los hallazgos y objetivos del paciente

Incluye recetas funcionales a la medida paciente

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<b>LUNES</b>	Fruta	Fruta	Fruta
<b>MARTES</b>	Mix de Avena Y Germen de Trigo	1 Muslo de pollo 1 Tomate 1 Huevo duro 1 Patata 1 Naranja	Ensalada de frutas sin azúcar y un yogurt desnatado
<b>MIERCOLES</b>	Mix de Avena Y Germen de Trigo	1 Filete de ternera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (sin aceite) 1 Manzana / Agua	1 Tazón de gelatina revuelta con una pieza de fruta trozada
<b>JUEVES</b>	Fruta	Fruta	Fruta
<b>VIERNES</b>	Mix de Avena Y Germen de Trigo	Pescado blanco 4 alcachofas 2 tomates 1 Naranja	1 Patata 1 Huevo duro 1 Tazón de zanahorias ralladas
<b>SABADO</b>	Mix de Avena Y Germen de Trigo	1 Pechuga de pollo 1 tomate 1 Huevo duro 1 Patata 1 Naranja	Ensalada de frutas sin azúcar y un yogurt desnatado
<b>DOMINGO</b>	Mix de Avena Y Germen de Trigo	1 Filete de ternera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (sin aceite) 1 Manzana / Agua	1 Tazón de gelatina revuelta con una pieza de fruta trozada

Podrás tener acceso a tu historia nutricional y seguimiento en el tiempo a través de nuestra plataforma nutricional ingresando a

[www.nugral.com](http://www.nugral.com)

