



**JULIZZAPEZO**

NUTRICIONISTA DEPORTIVA & DIABETES

# TOMA EL CONTROL DE TU SALUD Y TU ALIMENTACIÓN

## CITA COACHING

Es una propuesta flexible que utiliza medidas caseras para cada turno de alimentación, definiendo:

¿Qué grupo alimenticio corresponde? y ¿En qué cantidad?

Todo adecuado a tus objetivos de peso y actividad física.

Ideal para los que comen fuera de casa y/o tienen tiempos limitados y están en busca de soluciones prácticas y efectivas.

### PASO 1

#### DIAGNOSTICO NUTRICIONAL

Registramos tus medidas y trazamos metas conjuntas.



### PASO 2

#### PATRÓN DIETÉTICO PERSONALIZADO

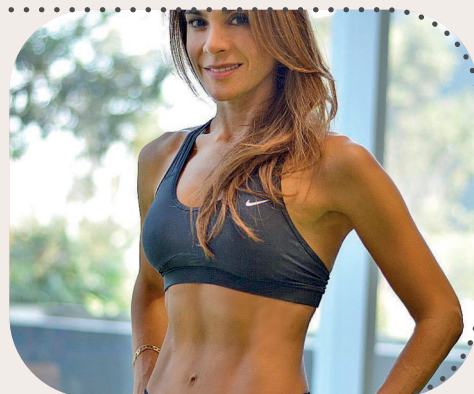
Según hallazgos y objetivos elaboramos un Patrón Dietético que cubre tus requerimientos Nutricionales según tu edad género y objetivos definidos.



### 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.



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)

