

A woman with dark hair tied back, wearing a white button-down shirt and blue jeans, is sitting on a light-colored couch. She is smiling and looking down at a laptop computer that is open in front of her. The background is softly blurred, showing what appears to be a modern interior setting.

NUTRICIÓN CLÍNICA Y FUNCIONAL


SERVICIOS

1:1



BIENVENIDO/A!

**Esto no es una dieta
Esto no es una solución a corto plazo
Este es tu punto de partida para
transformar tu salud!**



Mi metodología 1:1 esta pensada para tratar tu cuerpo como un todo y consiste en 3 pasos clave:

1. Entender tu historia
2. Diseñar tu estrategia antiinflamatoria (Alimentación, cambio de hábitos y estilo de vida, suplementación, etc)
3. Ajustar hasta lograr un progreso y estabilidad real

Estas son las opciones en las que puedo acompañarte:

VOLVER AL CENTRO

Acompañamiento 2 meses

Ideal si:

- Tenés un problema puntual o síntomas que no te dejan sentirte bien, como digestión irregular, ciclos menstruales desordenados, resistencia a la insulina, alteraciones en la tiroides o el colesterol, falta de energía, o cambios en tu piel y en tu sueño.
- Querés orientación sobre tu estado de salud y un tratamiento individualizado que podás implementar de inmediato, sin comprometerte a un proceso largo.
- Has empezado a implementar cambios, pero querés consolidarlos con acompañamiento profesional para entender mejor a tu cuerpo y sostener los resultados en el tiempo.

LO QUE INCLUYE:

Las citas se deben agendar en un plazo de 2 meses

1 sesión de Evaluación nutricional completa (1 hora - 1 hora y media): Se analizará tu estado de salud por medio de una evaluación nutricional integrativa (Evaluación de síntomas, antecedentes médicos, evaluación de hábitos y estilo de vida, exámenes clínicos, etc.)

****Si no tienes exámenes clínicos recientes, se te indicarán (Si es necesario) después de la primera cita.***

2 sesiones de seguimiento de **45 min-1 hora**

Tratamiento nutricional:

- Estrategias de alimentación y hábitos adaptados a tu caso
- Guía de alimentos para que sepas qué alimentos te convienen más según tu estado de salud y la frecuencia con la que puedes consumir cada alimento
- Menú con ideas varias de desayuno, almuerzo, cena y merienda (si aplica)
- Guía de equivalencias para que entiendas a armar tus propios platos sin depender de un menú para toda tu vida.
- Suplementación detallada (marcas específicas, dosis, duración)

LO QUE INCLUYE:

Ajustes puntuales posterior a los seguimientos (si se requieren)

Resolución de dudas durante los seguimientos

Acompañamiento por WhatsApp durante los meses de tratamiento.

- “Check ins” semanales para compartir tu adaptación al tratamiento, dificultades, etc.
- Resolución de dudas frecuentes
- Respuestas garantizadas cada 24 h durante los dos meses.
- Feedback sobre comidas, síntomas, evolución y ajustes prácticos.

VALOR DE LA INVERSIÓN

*Duración: **2 meses***

*Inversión: **€267** (se abona al confirmar
el cupo)*

pago único o pago a 2 cuotas (€133.5 por mes)

Consultar por wa

DESDE LA RAÍZ

Acompañamiento 4 meses

****Cupos limitados****

Este bono es ideal si:

- Padeces una enfermedad ó alteración digestiva (Síndrome de colon irritable, gastritis, reflujo, estreñimiento, etc.) y has probado tratamientos pero siempre hay recaídas.
- Has desarrollado alergías, intolerancias y/o sensibilidad a alimentos y ya no sabes qué comer.
- Padeces una enfermedad metabólica o hormonal (Colesterol o triglicéridos altos, prediabetes/diabetes, hipo/hipertiroidismo, SOP, hígado graso, etc.) y no querés tomar medicamentos por el resto de tu vida.
- Padeces una enfermedad inflamatoria ó autoinmune (Enfermedad celiaca, Hashimoto, dermatitis, endometriosis, etc.) y busca fortalecer tu sistema inmunológico.
- Tienes múltiples diagnósticos activos que requieren un abordaje más profundo y detallado.

LO QUE INCLUYE:

Las citas se deben agendar en un plazo de 4 meses

1 sesión de Evaluación nutricional completa (1 hora -1 hora y media): Se analizará tu estado de salud por medio de una evaluación nutricional integrativa (Evaluación de síntomas, antecedentes médicos, evaluación de hábitos y estilo de vida, exámenes clínicos, etc.)

****Si no tienes exámenes clínicos recientes, se te indicarán (Si es necesario) después de la primera cita.***

5 sesiones de **45 min-1 hora**

Tratamiento nutricional

****El tratamiento nutricional se distribuye por fases según tu condición de salud****

- Se te explicará el plan de acción y/o protocolo a seguir durante los 3-4 meses de tratamiento.
- Guía de alimentos para que sepas qué alimentos te convienen más según tu estado de salud y la frecuencia con la que puedes consumir cada alimento
- Pdf descargable con información clave y herramientas prácticas según tu caso
- Menú con ideas varias de desayuno, almuerzo, cena y merienda (si aplica)
- Suplementación detallada (marcas específicas, dosis, duración)

Lo que incluye:

Ajustes del tratamiento: Se irá modificando el tratamiento según el protocolo que se haya definido, tu evolución en síntomas y adaptación al tratamiento

Documentos de apoyo:

- A lo largo de los seguimientos se te irán compartiendo las herramientas que necesites (recetas antiinflamatorias paso a paso, sugerencia de productos, registros de síntomas, estrategias meal prep, etc)

Seguimiento continuo:

- Seguimientos nutricionales de 45 min cada uno. Resolución de dudas
- Revisión de evolución de síntomas
- Revisión y/o indicación de nuevos exámenes clínicos

Acompañamiento por WhatsApp durante los meses de tratamiento:

- “Check ins” semanales para compartir tu adaptación al tratamiento, dificultades, etc.
- Resolución de dudas frecuentes
- Respuestas garantizadas cada 24 h durante los dos meses.
- Revisión de síntomas, platillos, productos, exámenes, etc.
- Feedback sobre comidas, síntomas, evolución y ajustes prácticos.

VALOR DE LA INVERSION

*Duración: **4 meses***

*Inversión: **467 €** (se abona al confirmar
el cupo)*

pago único o pago a 2 cuotas (€233.5 por mes)

Consultar por wa

*¿QUE PODES
ESPERAR AL
TERMINAR EL
TRATAMIENTO?*



- Entender a mayor profundidad tu estado de salud y la causa de tus síntomas, problemas o incomodidades.
- Descubrir la forma de comer que mas te conviene en todos los sentidos (Estado de salud, estilo de vida, situación personal/ familiar, etc.)
- Aprender acerca de los pilares de una alimentación antiinflamatoria, grupos de alimentos, sustitutos de alimentos, etc.
- Tener acceso a una variedad de opciones de comida (Desayunos, almuerzos, cenas, meriendas) y las herramientas para poder hacer tus propias combinaciones de alimentos saludables y variar aun mas tu menú.
- Lograr una mejoría y estabilidad en los diferentes indicadores de salud (Peso, digestiones, sueño, energía, salud menstrual, etc.)

****El nivel de mejoría durante el tratamiento dependerá de tu estado de salud inicial, compromiso, apego al tratamiento, control de otros factores (Estrés, actividad física..)****

- Aprender a llevar una alimentación antiinflamatoria en la vida REAL, practicando la flexibilidad cuando lo necesites (Viajes, cumpleaños/fiestas/reuniones, etc).
- Entender cuales son los nutrientes que tu cuerpo necesita según la alteración de salud que tienes o etapa en la que estes y saber cuándo, en que cantidad y cuánto tiempo podrías o deberías de acudir a suplementación natural.

CITA ÚNICA

****Solo para pacientes que ya han estado en tratamiento antes o han terminado uno de los bonos****

🚩 ACLARACIÓN: Esta cita NO APLICA si ha pasado ≥ 1 año sin seguimientos.

Inversión: 80€ (se abona al confirmar el cupo)

CONDICIONES

- El pago para cualquiera de los bonos se debe hacer máximo **5 días antes de la fecha programada**. Sino, el espacio reservado se liberará y se tendrá que agendar nuevamente al haber formalizado el pago.
- Las citas de seguimiento se programaran a lo largo del tiempo establecido (2 meses o 4 meses) con anticipación para asegurar espacio en agenda.
- Si por alguna razón, necesitas cancelar una cita previamente agendada, porfavor hacerlo con al menos 24 horas de anticipación.
- Recibe las consultas en un ambiente tranquilo y con buena señal de internet para asegurarme de brindarte el mejor servicio posible.

FORMAS DE PAGO

- CUENTA DE AHORRO BAC LEMPIRAS: 727175511
- PAYPAL:
 - <https://paypal.me/AnaSofiaAguirre>
 - SUMAR 5% ADICIONALES AL COSTO DE LA CONSULTA O PAQUETE)
- Click de pago *Solicitar por WhatsApp
 - 1 cuota
 - 2 cuotas
 - extrafinanciamiento a 3 meses (si es con tarjeta BAC)
- Revolut o IBAN europeo

