



## ESTRUCTURA PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

### EVALUACIÓN INICIAL



- Registro de comidas con la app para movil "Fat Secret".
- Envía tu informe al email **info@fitvibe.es**.
- Registro visual de cuerpo del cliente: Foto frontal + lateral.
- Enviar cuestionario inicial relleno para detectar puntos débiles.

### PROCESO



- Análisis de la composición corporal mediante báscula de bioimpedancia y pliegues subcutáneos
- Asignación de tareas.
- Consulta vía Skype, Wunderlist ó Presencial, si fuese necesario.

### COMUNICACIÓN PERMANENTE



- Atención personalizada mediante la app de mensajería "Wunderlist".

### SEGUIMIENTO



- 1 Consulta mensual a través de email.
- Dieta flexible individualizada mediante "Dietopro".

### CONTROL

- Verificación de los resultados.
- Análisis de la composición corporal 1 o 2 meses.



## ESTRUCTURA PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

### EVALUACIÓN INICIAL

#### **Evaluación de la ingesta:**

Previo a la primera consulta, nuestro equipo analizará tu ingesta energética diaria de los 3 días (2 días laborales (o entrenamiento), 1 día festivo) mediante la app "fat secret". Debes descargar la app en tu dispositivo, crear tu cuenta personal y registrar todos los alimentos y bebidas que hayas ingerido a lo largo del día. Por último, debes exportar cada informe diario al correo [info@fitvibe.es](mailto:info@fitvibe.es).

Para hacer un seguimiento visual del proceso, debes sacarte una foto en plano frontal y lateral de forma mensual.

#### **Proceso**

Un experto en nutrición analizará tu registro y detectará tus puntos débiles, posteriormente se pondrá en contacto contigo via e-mail para comenzar el seguimiento.

Esto nos va permitir conocer tu estado de salud según tu porcentaje grasa corporal, y sienta nuestro objetivo primordial alcanzar un estado saludable.

Tu coach te adjudicará las primeras tareas para mejorar tu alimentación durante las siguientes dos semanas, hasta la primera revisión.

#### **Atención individualizada**

Estarás en contacto permanente con tu coach nutricional a través de la aplicación de mensajería instantánea Wunderlist. En ella se mostrarán tus objetivos y tareas de cada semana y se resolverán todas las dudas que te surjan en el día a día. Además se compartirá la información complementaria que fuese necesaria para optimizar tu proceso.

#### **Nutrición adaptada a tu entrenamiento**

Si eres deportista tu coach nutricional tendrá en cuenta el impacto del ejercicio en tu alimentación y te dará las pautas necesarias para optimizar tus entrenamientos.

#### **Mantenimiento del proceso**

Una vez hayas superado el proceso de coach, el proceso continuará a través de la app "dietopro". En esta aplicación recibirás una dieta pautada en la cual tú haces los intercambios que serán aprobados por tu coach. Además de tus menús diarios encontrarás tu lista personalizada de la compra, recetas, recomendaciones dietéticas y tu próxima cita con tu coach.

#### **Objetivo logrado**

Nuestro objetivo es darte los medios necesarios para que consigas un cuerpo saludable (según los valores de porcentaje grasa corporal) y posteriormente alcanzar tu objetivo específico. Para ello volveremos a analizar mediante "fat secret" tu registro de ingesta energética en 3 días, y daremos el veredicto de que te alimentas de una forma saludable.

Superado esta fase, los seguimientos con tu coach serán cada dos meses, para tener constancia de tu evolución



## ESTRUCTURA PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

BASIC	ON GOING	PRO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluación Inicial</li><li>- Proceso</li><li>- Comunicación</li><li>- Seguimiento</li><li>- Control</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluación Inicial</li><li>- Proceso</li><li>- Comunicación</li><li>- Seguimiento</li><li>- Control</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluación Inicial</li><li>- Proceso</li><li>- Comunicación</li><li>- Seguimiento</li><li>- Control</li></ul>
3 MESES DE DURACIÓN	6 MESES DE DURACIÓN	12 MESES DE DURACIÓN
	<b>50% dto</b> en el primer mes	<b>2 primeros meses GRATIS</b>
**Posibilidad de renovación.	**Posibilidad de renovación.	**Posibilidad de renovación.
180 €	330€	600€

\* Si se necesita alguna consulta presencial o vía skype se cobrará a parte. (15€ consulta)