

## PRECIOS SERVICIO DE NUTRICIÓN

### - PRIMERA VISITA + ENTREGA DE PAUTA: 80€

Incluye:

- Evaluación completa de la alimentación, estilo de vida y hábitos
- Revisión de historial médico, síntomas, objetivos y rutinas
- Análisis de hábitos alimentarios y posibles desequilibrios
- Plan nutricional totalmente personalizado y adaptado a tus necesidades
- Guías prácticas y recomendaciones claras
- Primeros pasos de acción para empezar de inmediato
- Soporte continuo vía WhatsApp o email

### - CONSULTA SEGUIMIENTO: 60€

Incluye:

- Revisión de la evolución, síntomas y dificultades
- Ajustes del plan nutricional
- Resolución de dudas y preguntas
- Educación nutricional continua y herramientas prácticas
- Motivación y acompañamiento
- Soporte continuo vía WhatsApp o email

### - PACK 4 VISITAS: 200€

Incluye:

- Primera consulta + plan nutricional personalizado
- 3 consultas de seguimiento
- Acompañamiento y soporte continuo



- **PACK TRIMESTRAL: 300€**

Incluye:

- Primera consulta + plan nutricional personalizado
- 5 consultas de seguimiento
- Acompañamiento y soporte continuo

- **PLAN DIETÉTICO PERSONALIZADO: 60€**

Para necesidades específicas como:

Deporte, alimentación vegana, sin gluten, keto, antiinflamatoria, salud hormonal, endometriosis, etc.

Incluye:

- Menú personalizado de 2 semanas
- Guías nutricionales y explicaciones
- Lista de la compra
- Consejos prácticos para su aplicación

*\*No incluye consulta ni seguimiento, salvo que se contrate aparte.*

## PRECIOS EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y TALLERES

- **EDUCACIÓN NUTRICIONAL: 40€/hora**

Posibles temas:

- Planificación de menús y organización de comidas
- Compra consciente y lectura de etiquetas
- Comprensión de conceptos nutricionales
- Estrategias nutricionales para objetivos específicos
- Resolución de dudas relacionadas con la alimentación

- **CLASES DE COCINA, PANADERÍA Y PASTELERÍA SALUDABLE: 60€/hora**

Incluye:

- Acompañamiento práctico en cocina
- Explicación de recetas y adaptaciones
- Técnicas culinarias y consejos de organización

\*Los ingredientes no están incluidos y deberán ser proporcionados por la clienta, salvo acuerdo previo.

- **TALLER "LLÉVAME A LA COMPRA CONTIGO": 60€**

Incluye:

- Planificación de menús
- Elaboración de lista de la compra
- Acompañamiento en supermercado o guía virtual
- Lectura de etiquetas y selección de productos

\*Sujeto a viabilidad geográfica.

## ¿QUÉ PLAN DE ADAPTA MÁS A TI?

Reserva **GRATIS** tus 10 minutos de llamada pre- consulta

+34 658565893

[nutreat.marina@gmail.com](mailto:nutreat.marina@gmail.com)

\*La duración de la 1<sup>a</sup> consulta + entrega de pauta es de 60-90 minutos y las consultas de seguimiento de 30-45 minutos aproximadamente.

\*Apoyo y resolución dudas durante todo el servicio de nutrición vía WhatsApp y email en horario laboral de lunes a viernes.

\*Todos los servicios deberán abonarse en pago único al reservar día/hora del servicio contratado. Cancelación/cambio gratuito hasta 24 horas antes.

\*Todos los servicios son individuales, para parejas o grupos, solicita tu presupuesto.

\*Todos los servicios pueden realizarse vía online o en persona.

