ALDANA HAPKE
nutrición

CONSULTA ONLINE



A tu manera.

Organiza tu alimentación con acompañamiento profesional, estés donde estés.

UN PLAN PENSADO PARA TI

¿CÓMO FUNCIONA?

1 **Cuestionario inicial**
Para comenzar, te enviaré un cuestionario inicial en el que recogeremos información sobre tus hábitos, objetivos, preferencias y estado de salud.

2 **Planificación personalizada**
Una vez completado y recibido el justificante de pago, elaboraré tu planificación nutricional personalizada.

3 **Tu plan y soporte en la app**
Recibirás tu plan a través de una aplicación con ingredientes, recetas, lista de la compra, seguimiento de tu composición corporal y un chat para resolver dudas y recibir soporte durante el proceso.

PRIMERA CONSULTA	REVISIONES Y SEGUIMIENTO	PLAZO MÁXIMO DE ENTREGA
30 €	30 €	*72 h*

UN PLAN.
TU RITMO.



Práctico, personalizado y pensado para acompañarte en tu día a día

¿QUÉ INCLUYE?

1 Plan nutricional personalizado

Adaptado a tus objetivos, horarios, gustos y necesidades.

2 Menú semanal

Menú con recetas adaptadas a tu tiempo y estilo de vida.

3 Acceso a la app

Con ingredientes, recetas y lista de la compra para facilitar tu día a día.

4 Seguimiento y acompañamiento

Control de tu composición corporal, ajustes según tu evolución en cada nueva cita y chat para resolver dudas.

CÓMO FUNCIONA EL MENÚ

MENÚ

Recibirás un menú personalizado (de lunes a domingo) adaptado a tus gustos, objetivos y rutina que deberás seguir durante 4 semanas.

Esta estructura te permitirá planificar mejor tus compras, organizar tus comidas y simplificar tu día a día, favoreciendo la constancia y la adquisición de hábitos sostenibles.

EXTRA OPCIONAL
Rutina de entrenamiento personalizada

+10 €

Todo el plan está pensado para adaptarse a tu día a día, de una forma práctica, realista y sostenible.