ALDANA HAPKE
nutrición

CONSULTA PRESENCIAL



A tu manera.
Un espacio para conocerte, escuchar tus necesidades y crear una planificación a tu medida.

UN PLAN PENSADO PARA TI

¿CÓMO FUNCIONA?

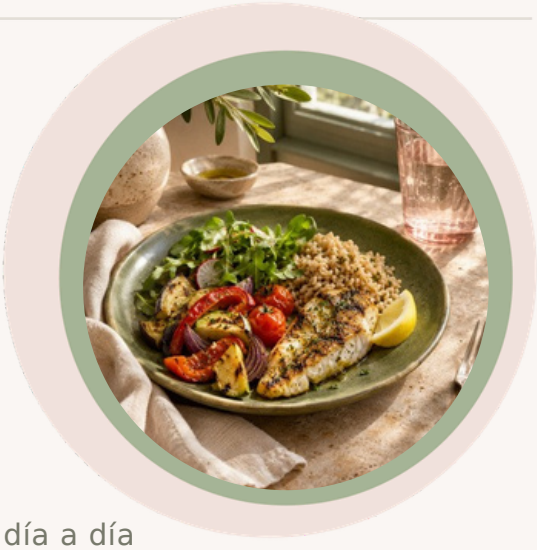
1 Valoración inicial
En la primera consulta realizaremos una valoración inicial para conocer tus objetivos, hábitos, horarios, gustos y necesidades.
También evaluaremos tu composición corporal (peso, grasa y masa muscular) para diseñar una planificación adaptada a ti.

2 Plan nutricional en tu app
Recibirás tu plan nutricional personalizado a través de una aplicación donde encontrarás los ingredientes, las recetas y la lista de la compra.

3 Seguimiento y soporte
Además, podrás llevar un seguimiento de tu composición corporal y dispondrás de un chat para resolver dudas.

PRIMERA CONSULTA	REVISIONES Y SEGUIMIENTO	PLAZO MÁXIMO DE ENTREGA
40 €	35 €	*72 h*

UN PLAN.
TU RITMO.



Práctico,personalizadoypensadoparaacompañarte 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.