Plan BASE



1 PLAN DIFERENTE CADA MES

¡BIENVENIDA A BASE!

Gracias por confiar en este programa y por dar el primer paso hacia una alimentación más saludable.

Si estás aquí es porque quieres empezar a cuidarte, recuperar una rutina o dejar de sentir que cada día tienes que improvisar qué comer. Y eso es precisamente lo que encontrarás en BASE.

Este programa ha sido creado para ayudarte a organizar tu alimentación de una forma sencilla, práctica y realista. Sin dietas estrictas, sin alimentos prohibidos y sin la presión de hacerlo perfecto.

A lo largo de las próximas cuatro semanas descubrirás que comer saludable no tiene por qué ser complicado. Aprenderás las bases de una alimentación equilibrada, ganarás seguridad para organizar tus comidas y empezarás a construir hábitos que puedan acompañarte mucho más allá de este programa.

BASE es el punto de partida para empezar a cuidarte con confianza.

Empezamos.

BASE,
TU INICIO



Práctico,flexibleypensadoparaacompañarte en tu día a día.

¿QUÉ ES BASE?

BASE es un programa de alimentación diseñado para ayudarte a iniciarte en una alimentación saludable desde un enfoque práctico, flexible y fácil de aplicar.

Es una guía que te ayudará a organizar tus comidas, entender mejor cómo alimentarte y comenzar a crear hábitos saludables que puedas mantener en tu día a día.

El objetivo de BASE no es ofrecer soluciones rápidas, sino darte las herramientas necesarias para empezar a construir una relación más saludable con la alimentación.

¿PARA QUIÉN ES BASE?

Este programa es para ti si...

1. Quieres empezar a cuidarte sin recurrir a dietas restrictivas.
2. Necesitas una guía que te ayude a organizar tus comidas.
3. Te cuesta decidir qué comer cada día.
4. Quieres aprender las bases de una alimentación equilibrada.
5. Buscas un primer paso para mejorar tus hábitos de forma sencilla y sostenible.

ALDANA HAPKE · NUTRICIÓN

UN PLAN TURITM O

PRECIO

20€

DURANTE 4 SEMANAS

¿QUÉ INCLUYE BASE?

1 Acceso a la app

Desde el primer día tendrás acceso a la app donde encontrarás una planificación completa con desayunos, comidas y cenas, además de las recetas y la lista de la compra.

2 Guía de Alternativas Saludables

Aprenderás a sustituir alimentos por otros de características similares para adaptar los menús a tus gustos, necesidades o disponibilidad.

3 OPCIONES DE MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

También encontrarás diferentes opciones de media mañana y merienda para incluirlas cuando realmente las necesites.

BASE ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA EMPEZAR A CUIDARTE.

ALDANA HAPKE · NUTRICIÓN