

# LISTADO DE PRECIOS

- **CLUB MARIADELLUCMR**

Club anual enfocado a **enseñarte a comer desde dentro**. Programa en el que formarás parte de toda la comunidad mariadellucmr. Es un programa exclusivo dónde todas y cada una de las participantes estamos en una plataforma dónde nos sentimos acompañadas, entendidas, arropadas.

Se trata de un programa en el que tendrás un seguimiento y un acompañamiento prácticamente diario.

Cada semana se contará con material nuevo y exclusivo para los miembros del club. Desde sesiones en formato vídeo hasta materiales cómo listas de la compra, menús semanales saludables, snacks, recetarios, materiales para trabajar nuestra relación con la comida, para aprender a comer, para desmontar todos los mitos, para controlar la ansiedad, los sentimientos de culpa y miedos que se han encargado de inculcarnos.

**¡ESTO NO ES UN PLAN NUTRICIONAL!**

Esto es un club, **un programa que te dará todas las herramientas para que tú, sepas hacer tu propio plan, para que aprendas a comer de una vez por todas, desde el respeto, el cariño, el autocuidado.**

Cualquier duda que te pueda surgir respecto a qué alimento debes priorizar, cuántas comidas debes hacer, cómo hacer un plan nutricional adecuado a tus necesidades, cómo debe verse tu plato en función de tu objetivo, cómo mejorar el sentimiento de culpa, cómo lograr bajar de peso para siempre, mantenerte, ganar masa muscular y generar un hábito para toda tu vida, cómo poder disfrutar sin miedos, cómo hacer las recetas que más te gustan, ideas para esos días en los que no te apetece cocinar, cómo hacer un batchcooking correctamente, sesiones y ponencias con profesionales (desde psicólogos hasta entrenadores personales, ¡todo lo que te puedas imaginar!)

Sesiones en directo conmigo para trabajar todas las inquietudes que os vayan surgiendo, para lograrlo de una vez por todas.

Realmente, ¡para dejar de hacer dieta de una vez!

Para que cuentes con todas y cada una de las herramientas necesarias para tener las riendas de tu alimentación, de tu vida.

Para liberarte, para ser feliz, ser poderosa, ser dueña de tu propia vida y que nadie tenga que decirte lo que puedes comer o lo que debes dejar de comer.

¡Contarás con todos los recursos necesarios para que seas tú quien decida!

#### **ACCESO CLUB MARIADELLUCMR**

- El acceso al club es limitado y exclusivo. Después de ser seleccionada mediante un cuestionario, haremos una llamada dónde determinaremos si es lo que necesitas. Para poder acceder a él debes rellenar el siguiente cuestionario y en caso de ser seleccionada me pondré en contacto contigo.

<https://forms.gle/2fCBamNcNeUuaYbK9>

## ▪ EL MÉTODO:

Plan nutricional personalizado.

Se trata de **un plan nutricional** enfocado a **enseñarte a comer para siempre**. El objetivo principal de este plan es que tengas completa libertad para comer lo que te apetece, entendiendo los distintos macronutrientes y las cantidades que debes comer.

Se trata de **un plan 100% personalizado**, adaptado a tus gustos, objetivo, necesidades, horarios, número de comidas, patologías, intolerancias, alergias, vegetariano, vegano, lactancia, post-parto...

Es el plan más efectivo debido a que el paciente aprende a comer, aprende cómo combinar los alimentos, cuáles son las raciones que debe consumir y come realmente lo que le apetece en todo momento, por lo que siente que está haciendo lo que realmente quiere, le gusta y disfruta.

Se ofrecen tantas comidas como el paciente desea y yo, como profesional, considero que es mejor para lograr su objetivo.

Estas comidas son abiertas, por ejemplo, se dan diferentes opciones de hidratos de carbono (pan, patata, arroz, pasta, cuscús, avena...) y sus respectivas cantidades, de esta manera, se aprende y se disfruta. Si el paciente quiere comer pan, sabe las cantidades de pan que debe comer, si le apetece patata, sabe la cantidad de patata... y lo mismo con el resto de macronutrientes (proteínas y grasas).

A su vez, el paciente se va familiarizando con los distintos macronutrientes, entiende y aprende qué alimentos contienen más cantidad de hidratos de carbono, cuales se relacionan más con las proteínas o con las grasas.

El paciente cuenta con una **revisión a las 2 semanas**, a mitad del plan. Esta revisión es mediante correo electrónico, de esta manera tenemos un seguimiento más exhaustivo y contamos con más margen de maniobra por si se considera necesario hacer algún cambio.

**Resolución de dudas durante todo el mes conmigo**, mediante correo electrónico o Whatsapp en horario laboral de lunes a viernes.

Juntamente con el plan nutricional personalizado, el paciente recibe diferentes **listas de la compra** que le sirven de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional. Un **plan de suplementación**

(opcional) en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales**.

A diferencia del resto de planes, también cuenta con un **recetario** para que cuente con diferentes ideas que podrá adaptar al 100% a su plan.

**Ebook de regalo** valorado en 29,99€ en el que aparecen **consejos para restaurantes y viajes**. De esta manera, el paciente aprende a seguir con este estilo de vida, sea el momento que sea, esté donde esté junto a **recomendaciones** por si le apetece **salir a comer / tomar algo fuera** de casa, que pueda hacerlo y no tenga que rechazar planes ni vida social.

Además de todo esto encontrará una **plantilla para confeccionar su propio menú semanal, checklists de vacaciones o de tareas** diarias para que el paciente no se olvide de cumplir con sus objetivos, ideas de qué **cosas debe meter en su maleta si va a pasar unos días fuera de casa, preguntas y respuestas de autoayuda** y **explicaciones en formato vídeo** hechos por mi para que sintáis que estáis en consulta conmigo y para asegurarme de que queda lo más claro posible 😊 .

#### **Otra información de interés:**

**Las revisiones** consisten en enviarme el peso y vuestras sensaciones por correo electrónico, de esta manera tenéis un compromiso conmigo y evitamos descarrilarnos durante el mes y si es necesario hacer algún cambio para seguir avanzando.

## **PACKS EL MÉTODO:**

- **EL MÉTODO TRIMESTRAL: 240€.** El mes sale a **80€.** Tiempo mínimo necesario para realmente generar un hábito y ver muy buenos cambios. Se trata de un único pago y cuentas con 3 meses asegurados conmigo. Un plazo muy realista para tener un compromiso y lograr nuestro objetivo. Cada 4 semanas, renovamos el plan, en total tendrás 3 planes nutricionales.
- **EL MÉTODO SEMESTRAL: 420€** El mes sale a 70€. Se trata de un único pago y cuentas con 6 meses asegurados conmigo. Un plazo muy realista para tener un compromiso, generar adherencia, convertir que este estilo de vida se convierta en un hábito y lograr nuestro objetivo. Cada 4 semanas, renovamos el plan, en total tendrás 6 planes nutricionales.
- **EL MÉTODO ANUAL: 720€** El mes sale a 60€. Se trata de un único pago y cuentas con 12 meses asegurados conmigo. El mejor regalo que puedes hacerte, invertir todo un año para cambiar tu estilo de vida para siempre. Cada 4 semanas, renovamos el plan, en total tendrás 12 planes nutricionales.

## **¿Por qué empezar por un plan trimestral?**

Mi objetivo en el mundo es que DEJES DE HACER DIETA PARA SIEMPRE.

Que logres tu objetivo.

Para que esto pueda suceder es necesario generar un hábito y generar un hábito realista con un plazo mínimo de 3 meses, un muy buen periodo para ver cambios y lograr grandes resultados.

## **METODOLOGÍA**

Para empezar, cuando decidís contratar el método, os hago llegar un cuestionario en el que aparecen una serie de preguntas como edad, peso, estatura, intolerancias, alergias, gustos... y una vez me lo devolvéis completo junto al comprobante de pago (si se considera necesario) os hago llegar vuestro plan personalizado :)

Una vez han pasado las 4 semanas se tiene que hacer la renovación del plan para seguir avanzando. Os facilito otro cuestionario en el que, en función de cómo ha ido el primer mes, hago los cambios pertinentes para seguir avanzando y lograr nuestro objetivo.

# ELL@S YA LO HAN CONSEGUIDO

¿Quieres ser tú la/el siguiente?





**¿EMPEZAMOS?**

**¡ESTÁS A TAN SOLO UN PASO DEL  
GRAN CAMBIO!**

**EL MOMENTO ES AHORA**

M A R I A D E L L U C M R

*Recuerda que el tiempo que inviertas en ti, nunca será tiempo malgastado*

