

# LISTADO DE PRECIOS

- **EL MÉTODO:**
  - **Primer mes: 119€**
  - **Siguientes meses: 90€**

Plan recomendado, con más **garantía de éxito**.

Se trata de **un plan nutricional de 4 semanas** 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€** (80€ el mes en lugar de 119€) 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
- **EL MÉTODO SEMESTRAL: 420€** (70€ el mes en lugar de 119€) 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
- **EL MÉTODO ANUAL: 720€** (60€ el mes en lugar de 119€) 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.

▪ **PLAN NUTRICIONAL COMPLETO:**

- **Primer mes: 69€**
- **Siguientes meses: 60€**

**Plan nutricional 100% personalizado.**

Adaptado a tus gustos, objetivo, necesidades, horarios, número de comidas, patologías, intolerancias, alergias, vegetariano, vegano, lactancia, post-parto...

El plan tiene una **validez de un mes.**

Durante este mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line mediante correo electrónico** dónde se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante todo** el mes directamente conmigo. Cualquier duda que le surja, puede escribirme **por correo electrónico** que se resolverán en un plazo aproximado de 24 horas en horario laboral, de lunes a viernes.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá diferentes **listas de la compra** que le servirán de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional, **plan de suplementación** en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales.**

A diferencia de "El Método" es un plan más cerrado, no se diferencian los diferentes macronutrientes, no se trata de un plan educativo. Sí que se trata de un plan abierto, en el que se dan diferentes alternativas para que el paciente tenga libertad de elegir lo que le apetezca comer en todo momento, pero las opciones son más limitadas.

Este plan da cantidades específicas de cada grupo de alimentos para que el paciente sepa exactamente las cantidades que debe tomar para lograr su objetivo.

**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 PLAN NUTRICIONAL COMPLETO:**

- **PLAN NUTRICIONAL COMPLETO TRIMESTRAL: 170€** (56,6€ el mes en lugar de 69€) 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
- **PLAN NUTRICIONAL COMPLETO SEMESTRAL: 300€** (50€ el mes en lugar de 69€) 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
- **PLAN NUTRICIONAL COMPLETO ANUAL: 540€** (45€ el mes en lugar de 69€) 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.

## **METODOLOGÍA**

Para empezar, cuando decidís contratar el plan, 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 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. (Esto es así en todos los planes, tanto en el plan nutricional, plan de entrenamiento el plan nutricional + entrenamiento, y los planes trimestrales, siempre es lo mismo).



# 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*

