Asesoramiento Nutricional  
Dudas Frecuentes.

* ¿Por qué funciona Asesoramiento Nutricional?

Como todos los planes nutricionales exitosos, no te hace pasar hambre, ya que el objetivo del régimen es reestructurar la alimentación del cliente para que durante todo el día los niveles de glucosa e insulina en sangre se mantengan estables, junto con una combinación correcta de alimentos evitamos los periodos de ansias causado por una mala alimentación, y si en todo caso el cliente llegara a sentirse satisfecho muy rápidamente o al contrario llegara a pasar hambre, inmediatamente nos lo comunicará para poder hacer los cambios pertinentes. Asesoramiento nutricional no aconseja ni recomienda ningún medicamento ni suplemento para perder peso, todo el proceso se lleva mediante alimentación.

* ¿Qué alimentos consumiré durante el régimen?

Muchos expertos en el tema, aciertan en que la alimentación que se da en Europa cerca al mar mediterráneo es una de las mejores, ya que el tipo de alimentos y sus combinaciones son muy asertivas, por lo tanto utilizaremos el sistema Mexicano de equivalencias proponiendo una adaptación a tus necesidades haciendo el régimen lo más atractivo y práctico posible, dando prioridad a las frutas y verduras de temporada, carnes bajas en grasas y ricas en Omega 3 (Pescado), leguminosas, cereales de grano entero y lácteos tales como la leche, el queso y el yogurt, en fin prácticamente todos los alimentos que se encuentran en el sistema de equivalencias, minimizando los carbohidratos simples, principales causantes de obesidad, sobre peso, periodos de ansias, cansancio y por ende, frustración.

* ¿Cómo empiezo?

Para poder empezar necesitamos conocerte, haciendo énfasis en tu estilo de vida, estos datos se guardan en la hoja “valoración” que puede ser enviada al correo electrónico o llenada por el asesor previa cita. Todos los lunes comenzamos un nuevo régimen, es por eso que recibimos los días sábados las valoraciones semanales de todos los cliente, para poder darles la atención correspondiente.

* ¿Cuántos kilos perderé dentro del plan de pérdida de peso?

Como sabemos, somos diferentes, lo que define cuántos kilos perderemos durante el régimen lo dictan muchos factores, entre ellos: altura, peso, sexo, edad, estilo de vida.

Los cambios en báscula se aprecian desde la primera semana, y si el cliente realiza un ejercicio cardiovascular 30 minutos 4 o 5 veces por semana, acelerará el proceso.

* ¿Cuál es el precio y la forma de pago?

Los servicios tienen un costo de 400$ quincenales, a excepción de la primer quincena (450), todas las dudas y atenciones solicitadas por el cliente no tienen ningún costo extra, durante los meses Agosto y Septiembre las citas no tienen ningún costo. Los depósitos se pueden hacer en el banco u OXXO para mayor practicidad.

* ¿Las citas son forzosas?

No, el objetivo de la cita es generar confianza y resolver todas las dudas que le surjan cliente, de esta forma la comunicación será la correcta, si el cliente no puede recibir la cita o ha visto un avance verdadero con un conocido y no desea efectuarla, no hay ningún problema ya que los resultados en el proceso se podrán llevar mediante correo electrónico.

* ¿Qué pasa cuando termine mi plan nutricional y llegue a mi objetivo?

Cuando llegas a tu IMC adecuado (Únicamente en el plan de pérdida de peso) o cuando crees que has obtenido los resultados deseados, el asesor nutricional creará sin costo alguno el documento de mantenimiento y estabilización, en donde aparte de consejos complementarios, indicará tu límite de consumo de alimentos en un día y te dirá cuáles son las mejores combinaciones para que tus resultados continúen manteniéndose.