

CONSULTAS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN

SI NECESITAS:



CONSEJOS SOBRE COMO LOGRAR TU OBJETIVO

APRENDER SOBRE COMO ESTAR SALUDABLE

USAREMOS RECOMENDACIONES Y SEGUIMIENTO DE SENSACIONES CON UN CUADERNO GRATUITO DE GUIA Y 1 REVISIÓN CADA DOS SEMANAS.

Estas consultas son muy útiles al combinarlas con clases de mindfulness para ser conscientes de nuestros procesos de hambre, saciedad y emociones.



Primera videollamada incluida de 40 minutos.
Las siguientes a consultar



noeliafitfood

DOCUMENTOS DE APRENDIZAJE

PARA RESOLVER DUDAS IMPORTANTES EJEMPLOS:

- ✓ COMO CALCULAR TUS KCAL Y MACROS, QUE TE LO DE RESUELTO Y RECOMENDACIONES.
- ✓ TABLA DE EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS PARA REALIZAR TU PROPIA DIETA
- ✓ RECETARIO CON MACRONUTRIENTES ESPECIFICADOS
- ✓ PATOLOGAS/INTOLERANCIAS/ALERGIAS



Dependiendo del contenido que necesites tendrán diferentes precios.

Esto se realiza a través de mensajes de whatsapp.



noeliafitfood