

DOMINA

tu alimentación

*¿Preparada para
comer con libertad?*



6 paradas para conectar con tu alimentación única



Núria Puig
Dietista · Nutricionista

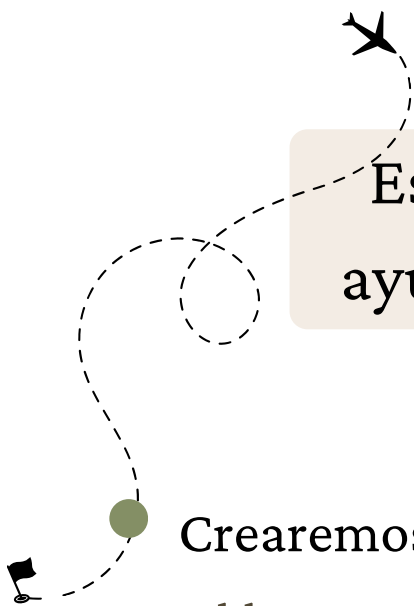
DOMINA

tu alimentación

Un programa de acompañamiento para conocer una nueva y única forma de alimentarte, TU forma.

Con sesiones dinámicas, llenas de aprendizajes y donde TU y TU BIENESTAR físico y mental sois el centro.





Este programa tiene 6 paradas que te ayudarán a crear tu alimentación única

● Crearemos tu visión (sesión 1)

Hablaremos de lo que te ha traído hasta aquí y lo que quieres conseguir pues esto es lo más importante.

● **Hambre física: qué es y cómo respetarla (sesión 2 y 3)**

Hablaremos de nutrientes, de organización de comidas y de cómo adaptar las las comidas a tus objetivos.

● **Hambre emocional: qué es y cómo respetarla (sesión 4 y 5)**

Hablaremos de emociones y cómo nos afectan en nuestras decisiones alimentarias. Aprenderás a conocer todos los tipos de hambre que existen y a respetarlos desde tus propias decisiones

● **Sesión Extra (sesión 6)**

Dedicaremos esta última sesión a profundizar en aquellos temas que necesites o en abordar otros cómo incluir deporte, hábitos para gestionar el estrés...)

● **Acceso al recetario privado y soporte continuo**

Acceso para siempre al área privada donde hay recetas o menús para que puedas tener ideas nuevas y soporte siempre que lo necesites.



Este programa es para ti sólo si estás dispuesta a dejar las normas y empezar a construir tu alimentación única que te genera bienestar físico y mental

Domina tu alimentación para:

- ✓ Conocer y respetar tus necesidades únicas físicas y emocionales
- ✓ Orientar tu alimentación hacia el cuidado y el disfrute
- ✓ Acercarte a tus objetivos de forma sostenible y respetuosa con tu cuerpo
- ✓ No hacer más dietas ni seguir normas externas porque ya no las necesitas

Tarifas:

45€ la sesión / 210€ Pago único

Incluye:

- 6 Sesiones de acompañamiento clasificadas en distintas áreas y adaptadas a tu situación y objetivo
- Questionario previo para conocerte más
- Acceso a la zona privada donde encontrarás recetas y menús
- Soporte via watts app o mail para resolver tus dudas o ayudarte en lo que necesites.

**Las sesiones deben hacerse dentro de los 4 meses posteriores a la compra del programa*

Empezamos?



671 39 47 60



nuriapuig.nutricio@gmail.com

*Te espero para
empezar a crear*