

# ¿ CÓMO TRABAJAMOS EN CONSULTA ?

NUESTRA METODOLOGÍA Y TARIFAS

## 1ª CONSULTA

Una primera consulta para que nos cuentes tu historia: tus objetivos, tus hábitos y tu día a día. Revisaremos tu historia médica y nutricional para entenderte y atenderte de manera global y personalizada.

A partir de esta sesión, elaboraremos tu plan de acción individualizado (que recibirás en la misma consulta o por mail en un plazo máximo de 5 días) con las primeras pautas y explicaciones claras y realistas, y las estrategias para comenzar a mejorar tu alimentación y avanzar de manera eficaz, a los objetivos que traes a la consulta.



## SEGUIMIENTOS

Nos veremos en sesiones de seguimiento de 45 minutos, para trabajar de manera conjunta tu aprendizaje.

Consultas donde iremos valorando el progreso, qué objetivos has podido realizar, cómo te encuentras, qué dificultades estás encontrando, y cómo seguir avanzando. Cada consulta será única, adaptada a ti, a tus necesidades y a tus tiempos, con herramientas y dinámicas pensadas y diseñadas para ti.

# TARIFAS

---



## CONSULTA INDIVIDUAL

**1ª consulta:** 65 euros  
(60-70 minutos)

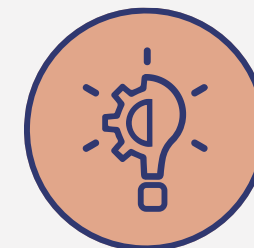
**Seguimientos:** 45 euros  
(45 minutos)



## CONSULTA EN PAREJA O FAMILIAR

**1ª consulta:** 70 euros  
(60-70 minutos)

**Seguimientos:** 55 euros  
(45 minutos)



## COACHING NUTRICIONAL

**Bono de 4 consultas de  
coaching nutricional:**  
215 euros (60 minutos  
cada una)

# ¿ PREGUNTAS FRECUENTES ?

## ¿ Cada cuanto tiempo son las consultas ?

Habitualmente comenzamos con consultas cada 15 días, ya que por nuestra experiencia sabemos que este ritmo permite acompañarte de cerca, resolver dudas con tranquilidad y crear adherencia al tratamiento. A medida que vas ganando autonomía, consiguiendo resultados y sosteniendo los cambios, las sesiones se pueden ir espaciando, siempre de forma consensuada.

No trabajamos con normas rígidas, nos adaptamos a tus necesidades, a tu momento y a tus objetivos.

## ¿ Cuánto tiempo dura el proceso ?

No es fácil definir un tiempo exacto, porque cada persona tiene necesidades y ritmos diferentes. La duración del proceso dependerá de tus objetivos y de cómo vaya evolucionando tu camino. A lo largo del acompañamiento, vamos ajustando tiempos y frecuencia de las consultas según tus avances y necesidades, asegurándonos de que sea un proceso realista, respetuoso y sostenible para ti.

## ¿ Las consultas son presenciales u online?

Puedes elegir entre consultas presenciales u online, según lo que mejor se adapte a tus necesidades, tu rutina y tu comodidad. El acompañamiento y la calidad del proceso son los mismos en ambos formatos.