



DETALLE SERVICIO DE NUTRICIÓN

El servicio de **nutrición** consiste en una **programación y planificación** adecuada de la alimentación de acuerdo con los requerimientos energéticos de cada persona según su composición corporal y su objetivo de entrenamiento. Las profesionales adaptarán cada pauta a la disponibilidad de alimentos del cliente.

El formato es para **4 semanas** por lo mismo le recomendamos renovar con 3 días antes de su término para poder seguir con nuevas pautas para su objetivo.

SERVICIO DE NUTRICIÓN ONLINE

Es una **charla de 45-60 minutos** a través de plataformas online: **Zoom, Instagram o Whatsapp** a convenir por el profesional y el cliente. Desde el término de la charla, el cliente tendrá a su disposición con un mínimo de 24 horas y máximo de 72 horas, su pauta de alimentación lista y enviada a su correo en formato PDF.

Las nutricionistas **adjuntarán un video** de toma de perímetros necesarios para poder ir controlando los cambios en la composición corporal de manera ONLINE.

Este servicio incluye:

- Entrevista.
- Evaluación del estado nutricional.
- Control de peso, talla y perímetros vía ONLINE.
- Establecer requerimientos energéticos.
- Pauta alimentaria personalizada (entrega en 24-72 hrs).
- Minuta alimentaria personalizada con seguimiento desde aplicación NUTRIMIND.

SERVICIO DE NUTRICIÓN PRESENCIAL (Solo Antofagasta)

Es una **charla de 45-60 minutos** presencial en lugar a especificar por cada nutricionista. Desde el término de la sesión, el cliente tendrá a su disposición con un mínimo de 24 horas y máximo de 72 horas, su pauta de alimentación lista y enviada a su correo en formato PDF.

Este servicio incluye:

- Entrevista.
- Evaluación del estado nutricional.
- Determinación de peso.
- % de grasa.
- % masa muscular.
- Establecer requerimientos energéticos.
- Pauta alimentaria personalizada (entrega en 24-72 hrs).
- Realización de somatocarta (resumen cuantitativo del físico).
- Minuta alimentaria personalizada con seguimiento desde aplicación NUTRIMIND.