



**Modalidad:** Online

**Público:** Todos los públicos

**Precios:**

SESIONES INDIVIDUALES:

- 1ª sesión: 25€
- Seguimientos: 15€
- Mensualmente (4 semanas con 2 citas): 50€

SESIONES DOBLES:

- 1ª sesión: 40€
- Seguimientos: 25€
- Mensualmente (4 semanas con 2 citas): 90€

**Objetivo:**

Nuestro objetivo es mejorar tu salud, por ello te animamos a que te unas a nuestro equipo para poder conseguirlo.

Tener una buena alimentación es aportar a tu cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente y mantener una buena salud.

Llevar a cabo una dieta significa seguir un patrón alimenticio determinado, independientemente de si el objetivo es perder peso, ganarlo o mantenerlo.

No existe una única dieta "perfecta" para todos. Lo importante es encontrar un patrón alimenticio que sea saludable, equilibrado y que se adapte a tus necesidades y preferencias individuales.

# 1. ¿QUÉ OFRECEMOS?

## Servicios básicos de evaluación y asesoramiento nutricional:

- **Primera consulta:** Evaluación del estado de salud y nutricional del paciente, sus hábitos alimenticios, objetivos y estilo de vida.
- **Elaboración de planes de alimentación personalizados:** Diseños de dietas individualizadas en función de las necesidades y preferencias de cada paciente, considerando sus alergias, intolerancias, enfermedades y objetivos específicos (pérdida de peso, aumento de masa muscular, control de enfermedades crónicas, etc.).
- **Seguimiento y apoyo:** Monitoreo del progreso del paciente, ajuste del plan de alimentación según sea necesario y resolución de dudas.
- **Educación nutricional:** Brindar información y herramientas al paciente para que pueda tomar decisiones alimentarias saludables y sostenibles a largo plazo.

## Servicios especializados:

- **Nutrición deportiva:** Asesoramiento nutricional para deportistas de diferentes disciplinas, ayudándoles a optimizar su rendimiento y recuperación.
- **Nutrición para personas con sobrepeso u obesidad:** Planes personalizados para perder peso de manera saludable y sostenible, con enfoque en el cambio de hábitos y la educación nutricional.
- **Nutrición para personas con enfermedades crónicas:** Asesoramiento nutricional para personas con diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, colesterol alto, alergias alimentarias, entre otras, para ayudarles a controlar su enfermedad a través de la alimentación.
- **Nutrición para vegetarianos y veganos:** Planes de alimentación que aseguren un aporte adecuado de todos los nutrientes necesarios para mantener una salud óptima, incluso en dietas sin carne o productos de origen animal.

## Servicios adicionales:

- **Análisis de bioimpedancia:** Evaluación de la composición corporal del paciente (masa muscular, grasa corporal, agua corporal, etc.) para obtener una imagen más precisa de su estado de salud y realizar un seguimiento del progreso.
- **Elaboración de menús personalizados:** Diseño de menús semanales o mensuales que se adapten a las necesidades, preferencias y presupuesto del paciente.

## 2. PRECIO.

En Despega además de trabajar con el servicio de nutrición, tenemos personal cualificado en entrenamientos personales.

Nuestra mayor satisfacción es que el cliente se vaya satisfecho, por lo que intentamos inculcar en las personas la importancia de buena alimentación + deporte.

También tenemos en cuenta los gastos en las unidades familiares y la posibilidad de que una persona se cuestione el llevar a cabo varios servicios por falta de dinero, por ello queremos ayudar y hacer más asequible para las familias la posibilidad de llevar una buena alimentación + un entrenamiento dirigido y personalizado por lo que haremos un 25% de descuento al segundo servicio escogido.

- **Entrenamiento + Nutrición (2 semanas de dieta): 55 euros al mes.** Incluye un seguimiento enfocado en la nutrición acorde a tus objetivos y controlado según tu entrenamiento diario. Favorece llegar en forma a cada entrenamiento, consejos nutritivos y sobre suplementación. Incluye una sesión de revisión al mes con el nutricionista para revisar parámetros y analizar posibles mejoras.
- **Entrenamiento + Nutrición (4 semanas de dieta): 80 euros al mes.** Incluye un seguimiento enfocado en la nutrición acorde a tus objetivos y controlado según tu entrenamiento diario. Favorece llegar en forma a cada entrenamiento, consejos nutritivos y sobre suplementación. Incluye una sesión de revisión al mes con el nutricionista para revisar parámetros y analizar posibles mejoras.

### 2.1. COMPLEMENTOS

- **Vestimenta:** ¿Quieres ir a los entrenamientos, carreras o competiciones con nuestra marca? En Despega contamos con equipación propia para que se nos identifique allá donde vayamos. Ponte en contacto con nosotros y pide tu camiseta.

## 3. COMIENZA CON NOSOTROS

Establece contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico [despegaentrenamientos@gmail.com](mailto:despegaentrenamientos@gmail.com)

Sumérgete en el proceso de buena alimentación con la confianza de alcanzar tus metas de manera óptima. Experimenta la satisfacción única de lograr los resultados deseados a través de esfuerzo dedicado y trabajo constante.

## 4. PLAN DE TRABAJO

1. La dietista antes de tener la primera cita, mandará un formulario, el cual tiene que estar relleno 24 horas antes de la cita.
2. En la primera cita:
  - a. Se llevará a cabo un estudio antropométrico del paciente, en el cual se estudia parámetros como % de grasa, agua, masa muscular (en caso de ser posible, pues el paciente decide cual va a ser su báscula o su farmacia de confianza para recoger estos datos).
  - b. Se hará una entrevista para conocer los gustos y costumbres de la persona, y después de esta sesión se enviará la primera dieta semanal.
  - c. Daremos acceso a la aplicación para que el paciente pueda ver los planes dietéticos que se le exponen.
  - d. Se pagará la primera sesión y se pondrá cita para la siguiente semana.
  - e. En un máximo de 48h el cliente tendrá su primera dieta semanal.
3. En la segunda cita, el paciente nos cuenta cómo ha pasado la semana, todo lo que le ha parecido bien y mal para poder adecuar más aún la dieta en futuras semanas.  
Además decide que plan económico va a querer llevar a cabo y dependiendo de este, se vuelve a dar una cita

## 5. COMUNICACIÓN Y APLICACIONES.

Contacto continuo entre cliente-dietista vía correo, Whatsapp y a través de la app, Dietopro. En la página web de Despega podrás encontrar las últimas novedades respecto a entrenamientos y alimentación. Las dietas se mandan por la app de Dietopro y en PDF por correo electrónico.

### 5.1. APLICACIÓN DIETOPRO.

Dietopro es un software de gestión nutricional en el cual el paciente tiene acceso a:

- Las dietas semanales que le ha expuesto la dietista.
- Una lista de la compra, en la cual el paciente puede ver los ingredientes o alimentos que va a necesitar a lo largo de la semana.
- Recomendaciones personales.
- Próxima cita.
- Gráficas de seguimientos.



- Chat para poder contactar con la dietista.