



ABORDAJE NUTRIALIMENTARIO PERSONALIZADO PARA QUE COMAS RICO, NUTRITIVO Y PLACENTERO

Esta propuesta es para vos si estás harta de contar calorías, almendras o cuántos ravioles entran en una porción. Dejá de re-preguntarte si podés o no comer banana, de hacer “la dieta posta” para tal condición clínica y seguir sintiéndote en guerra con la comida, con tu cuerpo y con mil mambos. Porque sí: todas estamos trastornadas alimentariamente hablando.

Si querés empezar a usar la comida como herramienta para conocerte, entenderte, cuidarte y no como castigo. Si querés sentir que te escuchan a nivel cuerpo y mente, siendo una persona y no un "caso" más. Y sobre todo: si ya no querés que el peso sea el único indicador de éxito en tu vida.

Lo que comemos está atado a un montón de cosas más profundas que los nutrientes y lo biológico: el deseo, la culpa, los vínculos, el no sentirte suficiente nunca.

Por eso mi laburo no es pasarte una dieta: es acompañarte a entender qué pasa cuando comés, cuando no comés, cómo lo hacés y también cuando te odiás por comer o pensás que comer lo menos posible es sinónimo de cuidado.

¿Cómo son las sesiones?

Tranqui: acá nadie te va a decir qué está bien o mal comer. No hay “permitidos”, no hay “prohibidos”, no hay “si no bajaste esta semana...”.

La idea es acompañarte, compartirte lo que sé y voy aprendiendo como profesional y que, en conjunto, armemos un camino que tenga sentido para vos. Te propongo cosas pero no te obligo a nada. Vamos viendo qué te pasa con la comida, con las señales del cuerpo, con tus emociones y cómo eso se traslada a tu día a día, si es funcional a tus necesidades, gustos, preferencias, posibilidades y condiciones fisiopatológicas si es que existen y hay que atender. Acá no te doy un "mosaico de menú" en fotocopia, te doy lugar a que entiendas lo que necesitás.

¿Qué es esto de “no centrado en el peso”?

Básicamente: no me importa cuánto pesás, sino cómo te sentís. No uso el peso como único parámetro ni determinante del proceso de salud, porque no lo es. Spoiler: y tampoco creo que bajar de peso te arregle la vida.

Sé que venís con esa idea, porque nos la vendieron toda la vida. Nacimos por y para ser flacas y, si no, mejor no ser. Y no pasa nada si así lo sentís. Si querés hablarlo, lo hablamos. También podemos reírnos o llorar, lo que quieras. Pero lo

charlamos desde otro lado, sin presión, sin odio, sin exigirle al cuerpo algo que no puede o no quiere dar.

¿Y si querés bajar de peso?

Es válido que lo quieras... obvio que es válido si nos criaron para tal fin. Pero yo no te voy a prometer eso como resultado porque como nutri (y ser humano) no vendo cuerpos sino que acompaño procesos. Si venís con ganas de pesar menos, te recibo igual. Pero la propuesta es que también veas todo lo otro que pasa alrededor de ese deseo. Que lo pongas en palabras, que no te juzgues por eso, pero que tampoco lo pongas como única meta.

 Te tiro la última: capaz en vez de bajar 5 kilos, bajás 5 mandatos. Y eso te cambia la vida más que cualquier número en la balanza.

En resumen: ¿qué hacemos?

 Construimos salud desde otro lado

 Hablamos de tus hábitos, tus emociones, tus rutinas

 Aprendés a comer rico, nutritivo, placentero y libre de sarasa según tus necesidades, gustos, preferencias y condiciones clínicas si las hay

 Te conectás con tus señales, con tu historia, con tu (tuyo y no de otro-s) deseo



MODALIDAD ONLINE - ABORDAJE INDIVIDUAL CUPOS LIMITADOS MENSUALMENTE

ACOMPANIAMIENTO NUTRIALIMENTARIO INTENSIVO:

Ciclo de sesiones si sentís que ya no va más eso de arrancar mil veces, si tenés síntomas, condiciones clínicas que requieran abordaje, patologías o un vínculo disfuncional con la comida, si no querés más indicaciones impersonales ni la fotocopia de los “sí” y los “no” pegada en la heladera. Esto no es un “yo te digo qué hacer y vos lo cumplís”: acá laburamos entre pares. Vos traés tu historia, tus sintomatología, tus hábitos, tus posibilidades reales. Yo traigo mi formación, experiencia, herramientas y mirada como nutri. Y entre ambos vamos encontrando qué sirve, qué se ajusta, qué necesitás. No te digo qué comer sino que lo pensamos en conjunto. Con criterio, sin juicios y con respeto por tus procesos, de lo ideal a lo (realmente) posible porque ya bastante estrés con la vida misma, ¿no?

¿Qué incluye?

Un proceso de **3 encuentros online + 1 reporte** intermedio, pensado para acompañarte de forma personalizada, sostenida y realista.

- ♦ **Sesión 1 (semana 1)** — Exploración integral y primeros ejes de trabajo donde te escucho posta, vemos qué te pasa, cómo venís y qué sentís, qué necesitás, tus posibilidades, qué objetivos te gustaría trabajar y desde dónde
- ♦ **Sesión 2 (semana 2)** — Primer seguimiento a la semana para saber cómo te sentiste, conversar primeras sensaciones y emociones, ajustar y revisar dudas, compartir registros, avances de síntomas, etc
- ♦ **Reporte intermedio (semana 3 - WhatsApp)** — Por escrito o audio breve para compartir cómo venís, dudas o cuestiones que aparecieron o hayas notado, sugerencia de material para continuar trabajando
- ♦ **Sesión 3 (semana 4)** — Integración de avances, revisión de síntomas y sensaciones/emociones, reflexión sobre el proceso individual, definición de próximos pasos, cierre o seguimiento

Además:

 **Material digital** adaptado a vos: lecturas, ejercicios, audios, cosas para que trabajes entre sesiones.

 **Acceso a mi Plataforma Nutrialimentaria (Drive)** con contenido exclusivo que podés revisar a tu ritmo durante el acompañamiento.

➡  **Seguimiento por WhatsApp** entre sesiones: audios, dudas, cosas que quieras compartir, análisis clínicos o bioquímicos, etc.

 Esto no es para “chequear algo rápido” o sacarse dudas al pasar, es para laburar a fondo. Porque muchas veces hay síntomas que no se entienden, condiciones clínicas

mal abordadas o no tenidas en cuenta y vínculos con la comida que se fueron cargando de culpa, miedo y mucha sarasa.

Acá te acompaño a hacerle frente a todo eso, a pensarlo distinto y a dejar de lado lo que ya sabés que no te sirve.

¿Por qué no trabajo con consultas aisladas?

La alimentación no es un tema que se resuelva en una sola charla ni con indicaciones sueltas. Lo que comemos está atravesado no solo por el cuerpo biológico sino también por la historia, las emociones, los hábitos y el contexto de cada sujeto.

Por eso, mi forma de trabajar es a través de procesos de acompañamiento y no consultas aisladas: necesito tiempo para conocerte, escucharte y entender qué te pasa para poder acompañarte de manera responsable, humana y personalizada.

Este abordaje permite ir ajustando, revisando y construyendo cambios reales y sostenibles en lugar de respuestas rápidas que muchas veces no contemplan la complejidad del proceso alimentario.

Inversión/valor total: \$120.000

Al finalizar, se pueden pactar sesiones de seguimiento según requiera el abordaje (valor: \$40.000).

Desde el exterior: Acompañamiento 100 dólares - Seguimiento 40 dólares.



Agendá tu lugar

El Acompañamiento Nutricional se abona en un 50% al momento de reservar el turno. El restante 50% al confirmar la sesión inicial. Se trabaja de manera particular.



MODALIDAD ONLINE - ABORDAJE FAMILIAR/GRUPAL (hasta 4 personas)



CONSULTORÍA NUTRIALIMENTARIA:

🧡 **Sesión inicial** vía videollamada para conocerlos, analizar necesidades y/o abordar situación puntual, brindar primeras recomendaciones y sugerencias sobre el abordaje

Valor: \$78.000

Luego, se pueden pactar sesiones de seguimiento según requiera el abordaje (valor: \$60.000 - quincenales, mensuales).

Desde el exterior: Consultoría 50 dólares - Seguimiento 40 dólares.

La Consultoría se abona en su totalidad al momento de reservar el turno. Se trabaja de manera particular.



Agendá tu lugar

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RESERVA, PAGOS, REPROGRAMACIONES Y CANCELACIONES

Por organización de agenda:

El Acompañamiento Nutricional se abona en un 50% al momento de reservar el turno. El restante 50% al confirmar la sesión inicial.

La Consultoría o sesiones de seguimiento se abonan en su totalidad al momento de reservar el turno.

Se trabaja de manera particular.

Pago:

Lo podés realizar en efectivo (consultar disponibilidad), transferencia bancaria. ENVIAR EL COMPROBANTE DE PAGO AL +549 341 6603474 AL ELEGIR DÍA Y HORARIO DEL TURNO, SOLO ASÍ QUEDARÁ REGISTRADA Y CONFIRMADA LA RESERVA PARA GUARDAR EL LUGAR.

¡IMPORTANTE!

- Si por alguna cuestión tenés que reprogramar, te pido que avises con la mayor anticipación posible (48h hábiles antes del turno solicitado). Se efectuará por única vez y si hay disponibilidad dentro de la misma semana (Acompañamiento) o 7 días posteriores/mismo mes (Consultoría o seguimiento). *Las reservas no se reintegran en caso de cancelar el turno.*

- El día antes de la sesión pactada se enviará un mensaje de recordatorio (WhatsApp). La misma quedará confirmada al responderse antes de las 20h. De no hacerlo, se tomará como cancelada.

-Si cancelas al momento del recordatorio, habiendo confirmado el mismo o no asistís:

> Se pierde el turno si no se cuenta con disponibilidad para realizarla dentro de la semana. Para reprogramar, tendrás que efectuar una nueva reserva para poder asignar un lugar (que no se reintegrará por otra cancelación o inasistencia).

> El tiempo de tolerancia por demora es de 15 minutos del horario pactado.

Desde ya, ¡muchas gracias por leer con atención y comprender!