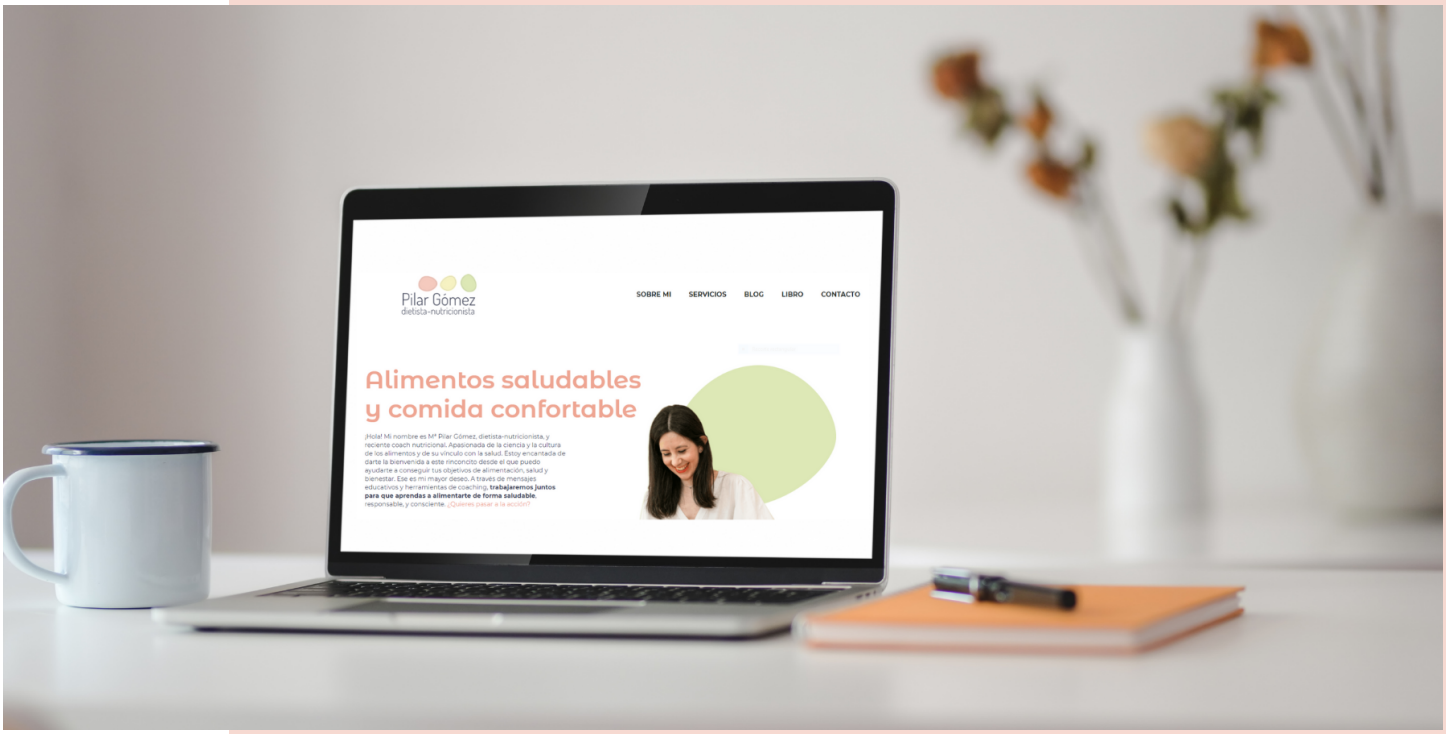
CONSULTA DE NUTRICIÓN ONLINE



Pilar Gómez
dietista-nutricionista

Hola! soy Pilar

DIETISTA-NUTRICIONISTA ESPECIALIZADA EN CAMBIO DE HÁBITOS Y NUTRICIÓN CLÍNICA

Me apasiona ayudar a las personas como tú, que quieren mejorar su estilo de vida a través de una alimentación saludable, consciente, flexible, con valores y respetuosa con el entorno.

A lo largo de mi trayectoria profesional, he podido ayudar a muchas personas a conectar con su propósito y encontrar el camino hacia una vida más saludable y coherente. Además de acompañar en el proceso de mejora de los síntomas de personas con alteraciones digestivas.

Creo que aprender las bases de la alimentación para la salud, organizar la compra y salsear en la cocina, es una de nuestras mejores inversiones.

Dedicación y atención personalizada

TE PREGUNTARÁS, ¿PORQUÉ TRABAJAR CON PILAR?

Además de mi profesión, me encanta el crecimiento personal. Tras varias lecturas inspiradoras, me di cuenta del enorme potencial que atesoramos para conseguir aquello que deseamos. Entonces descubrí el coaching nutricional, y desde esa formación mis consultas se basan en ayudar a despertar la motivACCIÓN, y descubrir una manera deliciosa de cuidarte desde la humildad, el respeto y la escucha que te mereces.

Me apasiona lo que hago, me gusta aprender y crear consultas constructivas. Por ello estoy en constante actualización.

Soy la primera que aplico todos mis conocimientos a mi día a día y aprendo de ello para poder dar lo mejor a mis clientes.

Además, valoro por encima de todo, la experiencia positiva de las personas que confían en mi y me gusta tener encuenta todas sus necesidades.

Consulta de nutrición online

CAMINANDO HACIA TU BIENESTAR

Consultas que buscan identificar qué factores te frenan a la hora de llevar una vida saludable, y ayudarte a encontrar la forma de disfrutar del maravilloso placer que es comer.

Un concepto fresco, diferente, alejado de dietas estrictas que en nada se adaptan a tus valores.

Mi propuesta es enseñarte desde un enfoque práctico conceptos básicos sobre alimentación adaptados a tus necesidades, y te ayuden a pasar a la acción a tu ritmo, para que guises con mimo la receta del estilo de vida que conecte contigo.

Un fascinante viaje en el que paso a paso, aprenderás a cuidarte desde el equilibrio, la flexibilidad y la compasión.

¿Cómo lo haremos?

1ª CONSULTA

Una primera entrevista sin prisas, para que me cuentes tu historia, tus objetivos, tus hábitos, tus síntomas, y tu día a día.

Una consulta donde valoraremos los motivos que pueden estar influyendo en tu estado actual, para poder orientarte y diseñar el plan de acción para comenzar a mejorar tu alimentación y emprender el camino hacia tus nuevos hábitos y objetivos de salud.

REVISIONES

Nos veremos en sesiones de seguimiento de 30-45 minutos, para trabajar juntos tu aprendizaje.
Consultas en las que manteniendo el foco en tu objetivo, te guiaré en el camino hacia una alimentación saludable de manera práctica, sencilla, y dinámica.
Cada una de ellas será única y adaptada a ti y tus necesidades.

FILOSOFÍA

Como apuesto por consultas libres de dietas estrictas, en mi consulta encontrarás una nutrición amable, cercana, donde tu motivación y aprendizaje seréis los protagonistas de tu proceso.

OBJETIVO CONSEGUIDO

Y cuando consigas esa alimentación saludable, flexible, que te cuida y te ilusiona, tendrás las habilidades y herramientas para seguir disfrutando de tu objetivo con resultados que te acompañen el tiempo que decidas.

Tarifas

1ª Y 2ª SESIÓN INDIVIDUAL: 85€ (60-75 MINUTOS POR SESIÓN)

- Entrevista inicial e historia dietética
- Definición de tus objetivos
- Primeros cambios según tus objetivos, hábitos y necesidades
- Plan de acción y de alimentación adaptado y dedicado a ti

REVISIONES: 35€ (30-45 MINUTOS)

- Enseñarte a elaborar tus propios menús y mejorar la cesta de la compra sabiendo lo que dicen las etiquetas
- Desterrar mitos anticuados relacionados con la alimentación
- Recetas sencillas, confortables, deliciosas y respetuosas con el entorno
- Revisiones periódicas de tu objetivo inicial, los cambios y nuevos propósitos
- Acompañarte con coaching para crear adherencia a tus nuevos hábitos

1ª Y 2ª SESIÓN DIGESTIVO: 95€ (75 MINUTOS POR SESIÓN)

- Entrevista inicial y historia clínica
- Revisión de pruebas y analíticas
- Sugiero si fuera conveniente alguna prueba más
- Revisión de hábitos dietéticos y estilo de vida
- Propuesta de dietoterapia que se ve la semana siguiente (5-7 días)
- Pasadas 2 semanas, conviene revisar registros dietéticos, sintomatología, y en caso necesario, proporcionar directrices para continuar con la dietoterapia

REVISIONES: 40€ (30-45 MINUTOS)

- Pensadas para resolver dudas complejas, revisar registros y continuar guiándote en la dietoterapia

¿EMPEZAMOS?

info@pilargomeznutricion.com