

EL PLAN Nutricional

Tu progreso nuestra guía

Fitcorius.es

Cómo funcionamos

1: Llamada y evaluación inicial

Objetivo: Conocer para crear un plan adaptado a tí

¿Qué hacemos?

- Analizamos tus hábitos alimenticios.
- Revisamos tu peso y composición corporal.
- Hablamos sobre tus objetivos.
- Vemos tu nivel de actividad física.
- Detectamos posibles dificultades o limitaciones

Resultado: Una visión completa de la situación actual



2: Creación de tu plan personalizado

Objetivo: Crear una estrategia que encaje contigo

Qué incluye

- Distribución de comidas
- Cantidades orientativas
- Opciones de alimentos
- Recomendaciones para tu objetivo
- Consejos prácticos para tu día a día

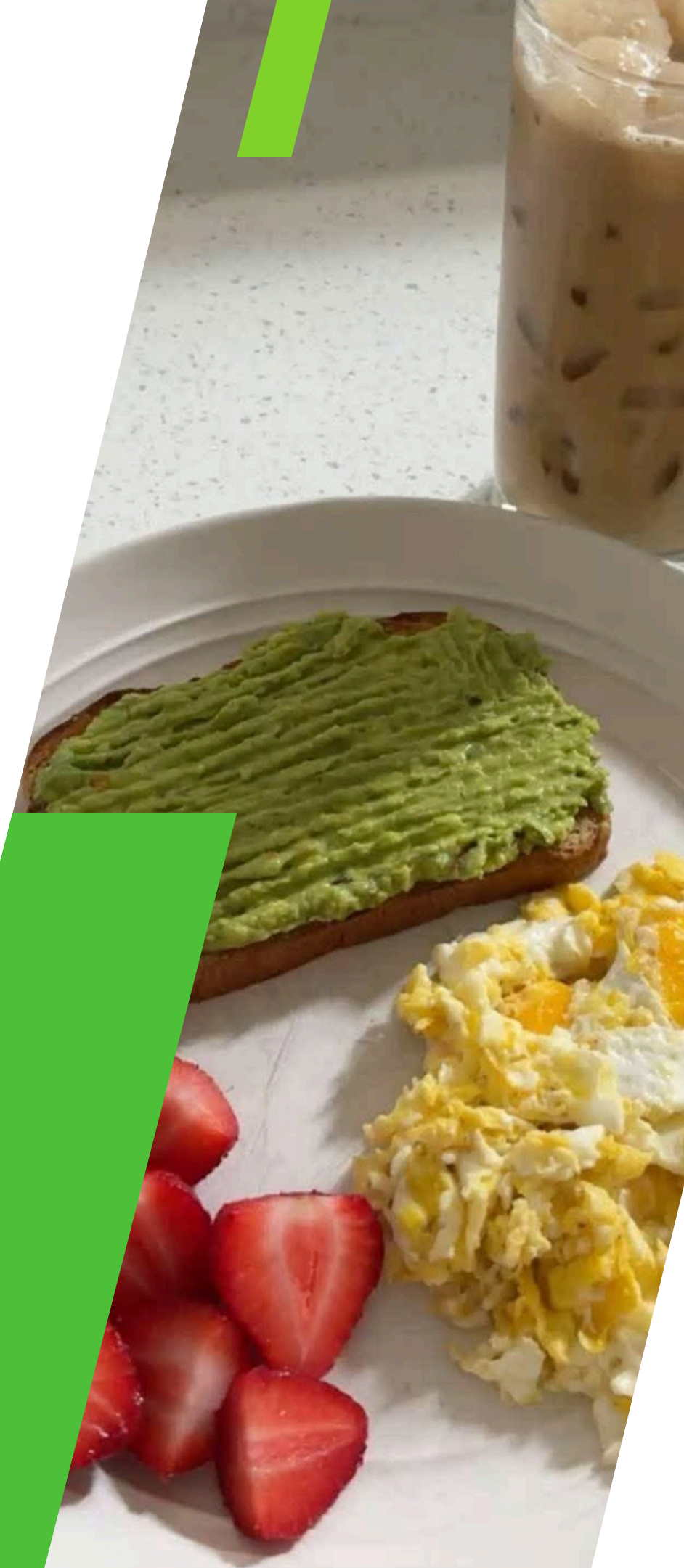


3: Seguimiento de hábitos

Objetivo: Convertir tu nutrición en un hábito sostenible

Recibirás

- Habit Tracker personalizado
- Objetivos semanales simples
- Control de hábitos clave
- Herramienta para medir tu constancia



4: Seguimiento semanal

Objetivo: Ajustar el proceso según tu progreso

Cada semana:

- Revisamos cómo te has sentido
- Analizamos tu energía y rendimiento
- Resolvemos dudas
- Ajustamos hábitos si es necesario
- Valoramos tu progreso



Para más info, llama al 641 23 51 40