

La teva alimentació és la teva vida, cuida-la!



Assessorament nutricional per a millorar la teva qualitat de vida

Dirigit a:

- Persones que necessiten un canvi d'en la seva vida alimentària, millorant hàbits importants en el dia a dia.

- Persones que ja segueixen una alimentació saludable, millorant la seva dieta amb una estructura més adequada i amb combinacions d'aliments per afavorir l'absorció de nutrients, una dieta de major qualitat.

- Nutrició esportiva, per a persones que practiquen esport de manera més intensa, tenen major demanda d'energia, millorem l'alimentació adequant una dieta per a major rendiment.



- Persones que desitgen aconseguir el pes desitjat, elaborant dietes equilibrades, variades i moderades per poder arribar al seu objectiu sense necessitat de fer "dietes miracle" (dietes que posteriorment comporten a aquest efecte rebot, guanyar el pes perdut i fins i tot augmentant-ho).

- Dietoteràpia, per a persones amb patologies. Es basa en la prevenció i curació de les malalties o l'eliminació dels seus símptomes, a través dels aliments que ingerim o els que eliminem de la dieta, elaborant una dieta seleccionant els aliments adequats per millorar els símptomes de la patologia.

No solament s'ha de tenir en compte les propietats alimentoses, a més cal considerar les manipulacions i processos als quals estan sotmesos els aliments, així com els mètodes de cultiu o cria de les plantes o animals que ingerim.



Preus del servei:

- El servei consta d'entrevista inicial, dieta i mesures. El preu son 39,00€. 1.30H.
- Les properes sessions de seguiment (canvi de dieta i mesures) el preu és 32,25€. (1,15')
- Visita de control o assessorament, temps 20' cost 10€

Serán visites concertades i cal que demaneu dia i hora a la recepció del Complex L'11.

Assessorament nutricional: Rocío Ordoñez Lara
Tècnic superior en alimentació saludable, nutrició i dietoteràpia.

Més informació:

Tel. 93.653.44.08/93.653.16.90

email: esportssab@sabarca.cat

En aquesta instal·lació esportiva només realitza assessorament autoritzat el personal tècnic de l'EMPRESA MUNICIPAL SAB-URBÀ.