



PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL  
PARA DEPORTISTAS

# EN EL CENTRO

---



## SESIÓN INDIVIDUAL

40€/1h. (30€ primera sesión)

No hay una frecuencia fija de sesiones. En la primera sesión, según las necesidades del deportista, se planifica con él cuántas sesiones al mes puede o quiere venir. Desde una vez a la semana, hasta una vez al mes.



## BONO MENSUAL

120€ (4 sesiones de 1h. al precio de 3)

Hay deportistas que, por la exigencia de su reto o por el momento de la preparación, necesitan un mayor seguimiento. Con este bono, el deportista podría venir a 4 sesiones durante un mes, pagando 3.

---

\* Además del trabajo presencial realizado en la sesión, el deportista tendrá contacto directo con su nutricionista vía Whatsapp o email hasta su próxima visita, para resolver cualquier duda que pueda tener respecto a las recetas, la compra, sensaciones, cantidades o cambios de horario.

# ¿QUÉ SE HACE EN EL CENTRO?

---

## MEDICIONES

- . Metabolismo basal
- . Estado de hidratación
- . Composición corporal
- . Valoración de biomarcadores
- . Test de orina

Estas mediciones nos permiten conocer mejor al deportista por dentro y saber lo que necesita. A ellos les ayuda a entender mejor cómo funciona su cuerpo.

## CONFIGURACIÓN DEL MENÚ PERSONALIZADO

Parte importante de nuestro trabajo es facilitarles la vida. Por eso, recogemos información acerca de sus entrenos, conocimientos de cocina, gustos, horarios, tiempo, si come fuera, si vive solo, cuándo viaja, si no le gusta el pescad quién cocina o compra en casa... Y así, conociéndole bien por dentro y por fuera, creamos un menú semanal que se adapta a su vida (y no al revés). Este menú irá evolucionando según el objetivo de cada deportista.

## FORMACIÓN NUTRICIONAL

Qué hacen las proteínas, qué alimentos llevan hidratos, por qué son importantes las grasas, qué función tienen estas vitaminas o aquellos minerales, cómo influye la falta de agua en mi rendimiento... La formación nutricional es importante para que el deportista vaya entendiendo poco a poco cómo funciona su cuerpo y qué necesita en cada momento.

## FORMACIÓN COCINA

Seguramente, esta sea la parte que más les gusta a los deportistas. La cocina es un espacio de formación práctica donde entienden que en la cocina también se entrena: conocen nuevos alimentos, nuevas recetas y soluciones prácticas para su día a día.



 [www.inutricion.com](http://www.inutricion.com)  
 [info@inutricion.com](mailto:info@inutricion.com)  
 96 332 48 43  
 C / San Vicente Mártir, 128 bajo  
 L - V 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00

**MUCHAS  
GRACIAS**



[fb.com/ind](https://fb.com/ind)



[@ind\\_esp](https://twitter.com/ind_esp)



[@ind\\_esp](https://instagram.com/ind_esp)