

PROGRAMA

360

Acompañamiento Integral
en Nutrición Funcional

90 DÍAS

para volver a conectar
con **tu cuerpo**



NO SE TRATA SOLO DE COMER MEJOR

SE TRATA DE APRENDER A ESCUCHAR TU CUERPO



COMPRENDER

Entender qué necesita tu cuerpo y cómo influye tu alimentación en tu bienestar.



APRENDER

Incorporar herramientas para organizar tus comidas, elegir alimentos y armar platos nutritivos.



SOSTENER

Construir hábitos que puedas mantener en el tiempo, con acompañamiento durante todo el proceso

Un proceso de 90 días para que no tengas que hacerlo sola.

¿QUÉ INCLUYE EL **PROGRAMA 360?**

Un acompañamiento pensado para ayudarte a transformar tu alimentación en hábitos que puedas sostener.



ACOMPañAMIENTO

Acompañamiento cercano
Seguimiento durante todo el proceso para que no tengas que hacerlo sola.



EDUCACION

Herramientas para tu día a día
Aprendé a organizar tus comidas, elegir alimentos y armar platos nutritivos.



ORGANIZACION

Una alimentación que se adapte a vos
Trabajamos estrategias que puedas incorporar a tu rutina y sostener en el tiempo.



HABITOS

Cambios que puedas mantener
El objetivo no es hacerlo perfecto, sino construir hábitos posibles y sostenibles.



90 días para aprender, aplicar y sostener.

90 DÍAS PARA TRANSFORMAR TU FORMA DE CUIDARTE

Un proceso gradual, acompañado y adaptado a tu realidad.

1

MES 1

CONOCER

Empezamos a comprender tus hábitos, necesidades y dificultades para construir una alimentación que tenga sentido para vos.

2

MES 2

APRENDER

Incorporás herramientas para organizar tus comidas, elegir alimentos y tomar decisiones con mayor seguridad.

3

MES 3

SOSTENER

Consolidamos estrategias y hábitos que puedas mantener más allá del programa.

Y durante el proceso...

Contás con acompañamiento y seguimiento para avanzar, ajustar y sostener tus cambios

No buscamos que lo hagas perfecto.
Buscamos que aprendas a hacerlo sostenible.



¿QUERES SABER SI EL PROGRAMA 360 ES PARA VOS?

Agendá una videollamada gratuita con Dolores

En este encuentro vas a conocer en detalle cómo funciona el Programa 360, qué incluye y podrás resolver todas tus dudas.

1

AGENDÁ

Elegí el día y horario que mejor te quede.

2

CONOCÉ

Dolores te explicará en detalle cómo funciona el programa.

3

DECIDÍ

Resolvé tus dudas y conocé si este proceso es para vos.

AGENDAR MI VIDEO LLAMADA GRATUITA 20 min 

Un espacio para conocernos y resolver todas tus dudas.

DOLORES MORENO
NUTRICIÓN CLÍNICA FUNCIONAL
ESP. EN NUTRICION CLÍNICA UBA
COACH ONTOLOGICO

Comer sano te sana