



DOLORES
MORENO

NUTRICIÓN CLÍNICA FUNCIONAL

PROGRAMA 360

*Acompañamiento integral
en nutrición clínica funcional*



90 DÍAS
para volver a conectar
con *tu cuerpo*.



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



HÁBITOS QUE
TRANSFORMAN



ACOMPANIAMIENTO
QUE SOSTIENE



BIENESTAR
INTEGRAL



No estás sola.
Te acompaño en
cada paso del
proceso.



Dolores Moreno

LICENCIADA EN NUTRICIÓN
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN UBA
COACH



**DOLORES
MORENO**

NUTRICIÓN CLÍNICA
FUNCIONAL



“

No se trata solo
de cambiar lo que comés,
sino de volver a confiar
en tu cuerpo.



Bienvenida



Hola.

Si llegaste hasta acá, probablemente estés cansada de empezar una y otra vez.

Quizás ya hiciste dietas. Quizás bajaste de peso para volver a subirlo. Quizás sentís inflamación, ansiedad, cansancio o simplemente la sensación de que ya no sabés que necesita tu cuerpo.

Y quiero decirte algo importante.

No sos el problema.

El problema es que durante años te enseñaron a seguir reglas, pero nunca a entender como funciona tu cuerpo.



Por eso este programa no busca que hagas una dieta.
Busca que **aprendas a relacionarte nuevamente con vos.**

Durante estos tres meses voy a acompañarte para que construyas hábitos que realmente puedes sostener.

No vas a estar sola.

Ese es el verdadero diferencial de este proceso.



Un proceso pensado para *acompañarte de verdad*



No vas a recibir una dieta.

Vas a vivir un proceso de transformación.

Cada mujer llega al consultorio con una historia distinta.

Por eso el acompañamiento no consiste solamente en decirte qué comer.

El objetivo es entender qué está pasando con tu cuerpo, descubrir la causa de tus síntomas y acompañarte paso a paso para que logres cambios reales y sostenibles.

Durante estos tres meses no vas a estar sola.



1. ESCUCHAMOS TU HISTORIA



Conocemos tus síntomas, hábitos, objetivos y todo aquello que hoy está afectando tu salud integral.



2. DISEÑAMOS UN PLAN PERSONALIZADO



Cada recomendación se adapta a vos, a tus tiempos y a la realidad de tu vida.



3. TE ACOMPAÑAMOS ENTRE CONSULTA Y CONSULTA



Podés escribir cuando tengas dudas sobre comidas, síntomas o situaciones cotidianas. El objetivo es ayudarte justamente cuando más lo necesitás.



“

Los cambios verdaderos
no ocurren en una consulta.

*Ocurren cuando alguien
te acompaña durante
el proceso.*



Comer sano te sana ♥



DOLORES MORENO
NUTRICIÓN CLÍNICA FUNCIONAL



nutri_doloresmoreno

¿Qué incluye el Programa 360?

Cada paso está diseñado para que te sientas acompañada, guiada y contenida.

Un programa **nutricional** y de acompañamiento para que aprendas a comer mejor, sin culpa, disfrutando de lo que te gusta y en las porciones justas.



1. ENCUENTROS 1 A 1 VIRTUALES

Charlamos sobre tus avances, resolvemos dudas y te doy herramientas para que sigas avanzando con confianza.



Trabajamos juntas para que tomes decisiones que se sostienen en el tiempo.



2. RECURSOS NUTRICIONALES

- ✓ Videos prácticos y simples.
- ✓ Ideas claras para elegir mejor.
- ✓ Estrategias para armar tus platos.
- ✓ Ideas para desayunos, meriendas y comidas.
- ✓ Organización flexible.



3. HERRAMIENTAS PARA TU DÍA A DÍA

- ✓ Gulas, tips y material descargable.
- ✓ Ideas de recetas y combinaciones simples.
- ✓ Estrategias para comer afuera sin culpa.
- ✓ Mindset y hábitos para disfrutar sin restricciones.



4. SEGUIMIENTO SEMANAL

Tu GPS de avance



Métricas reales para medir tu avance.



Devolución semanal para sugerencias personalizadas.



Ajustes precisos para que sigas avanzando.



Motivación y acompañamiento constante.

¿Cómo funciona el acompañamiento?



Las consultas por WhatsApp serán respondidas de lunes a viernes, dentro del horario laboral.



El tiempo habitual de respuesta será dentro de las 24 horas hábiles.



El acompañamiento no reemplaza una consulta nutricional de urgencia ni constituye un servicio de disponibilidad permanente.



En cada encuentro revisaremos en profundidad todas las dudas que hayan surgido durante el proceso.



El compromiso es motivar tu cambio depende de tu constancia y de las decisiones que tomes cada día.

“

No se trata de hacer una dieta durante tres meses.

Se trata de aprender herramientas que te acompañen toda la vida.”



Comer sano te sana



DOLORES MORENO
NUTRICIÓN CLÍNICA FUNCIONAL



nutri_doloresmoreno

¿Cómo son los encuentros?

Los encuentros son el corazón del programa.
Espacios de escucha, aprendizaje y planificación
para que avances con claridad y confianza.


Un espacio seguro
para que te sientas
escuchada, comprendida
y acompañada en tu
proceso de cambio.



1. PRIMER ENCUENTRO (EVALUACIÓN)

- ✓ Conocemos tu historia, síntomas, hábitos y objetivos.
- ✓ Evaluamos tu alimentación, digestión, descanso, estrés y más.
- ✓ Definimos juntas tus prioridades y próximos pasos.

 Duración aproximada:
60 a 75 minutos



2. ENCUENTROS DE SEGUIMIENTO

- ✓ Revisamos tus avances y cómo te sentiste durante el mes.
- ✓ Ajustamos estrategias y resolvemos dudas.
- ✓ Profundizamos en hábitos que te acercan a tu bienestar.

 Duración aproximada:
45 a 60 minutos



3. ÚLTIMO ENCUENTRO (CIERRE)

- ✓ Evaluamos tu evolución y resultados.
- ✓ Consolidamos hábitos y herramientas para que sigas adelante.
- ✓ Diseñamos tu plan de mantenimiento personalizado.

 Duración aproximada:
45 a 60 minutos



¿Qué te llevas de cada encuentro?



Claridad sobre qué necesita tu cuerpo.



Ideas prácticas para tu día a día.



Recursos y estrategias personalizadas.



Motivación y acompañamiento constante.

“ Cada encuentro es una oportunidad para **aprender, ajustar y seguir creciendo juntas.** ”

¿Qué pasa entre *encuentro y encuentro?*

El acompañamiento no termina cuando salís de la consulta.
Estoy para vos también en tu día a día.

Estar acompañada
hace que los cambios
sean **más simples,**
sostenibles y
realmente posibles.



ACOMPANIAMIENTO POR WHATSAPP

- ✓ Podés escribirme cuando tengas dudas.
- ✓ Respuestas claras y oportunas.
- ✓ Sentite contenida en los momentos que más lo necesitás.



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

- ✓ Ideas simples para tu día a día.
- ✓ Estrategias para comer afuera sin culpa.
- ✓ Ajustes que se adaptan a tu realidad.



SEGUIMIENTO CONSTANTE

- ✓ Revisamos tus avances.
- ✓ Celebramos tus logros.
- ✓ Ajustamos lo que sea necesario para que sigas avanzando.



UN VÍNCULO QUE SUMA

- ✓ Confianza.
- ✓ Motivación.
- ✓ Empatía.
- ✓ Disponibilidad.

No es solo una consulta,
es un acompañamiento real.



Entre encuentro y encuentro, seguís teniendo apoyo para que nada te frene.



Nunca estás sola en el process.



El objetivo es que aprendas, disfrutes y sostenges los cambios en el tiempo.



Pequeños pasos, acompañados, logran grandes transformaciones.

Este acompañamiento te permite:



Tomar decisiones más conscientes.



Disfrutar de la comida sin culpa.



Sentirte con más energía y bienestar.



Mejorar tu relación con tu cuerpo.



Vivir esta etapa con más liviandad.

“

Los cambios reales no ocurren por una lista de alimentos, sino por el apoyo constante de alguien que te entiende y te acompaña.

”

¿Para quién es *este programa?*



Este programa está diseñado para mujeres que desean
sentirse mejor en su cuerpo, su mente y su vida.


No es una dieta.
Es un camino
hacia tu mejor
versión.



ES PARA VOS SI...



Sos mujer
y tenés más de 40



Y sentís que tu cuerpo y
tus necesidades cambiaron.



Querés mejorar
tu digestión



Y reducir la inflamación,
hinchazón o malestares
intestinales.



Buscás tener
más energía y vitalidad



Para disfrutar tu día
a día con bienestar
y liviandad.



Querés aprender a
comer sin culpa



Disfrutando de lo que te
gusta, con equilibrio y
porciones justas.



Estás lista para
hacer cambios reales



Que se adapten a tu vida,
a tu tiempo y a tu historia.



Este programa es para mujeres reales como vos,
que quieren sentirse bien, sin extremos ni sacrificios.





**DOLORES
MORENO**

NUTRICIÓN CLÍNICA
FUNCIONAL

Preguntas *frecuentes*



Resolvemos las dudas más comunes para
que tomes tu **decisión con confianza**.



Cada pregunta
es importante.
Estamos acá para
acompañarte en
cada paso.



01

¿Cuánto dura
el programa?



El programa tiene una
duración de 3 meses,
con acompañamiento
continuo durante todo
el proceso.



02

¿Es personalizado?



Si. Cade plan se adapta
a vos, a tu historia,
tus necesidades, tus
gustos y tu estilo de vida.



03

¿Cómo es el
acompañamiento?



Vas a contar con mi
acompañamiento personalizado,
seguimiento semanal y contacto
directo para resolver dudas
y recibir apoyo.



04

¿Qué incluye
el programa?



Incluye plan nutricional
personalizado, recetas, guía
de compras, material educativo,
herramientas prácticas y
seguimiento durante los 3 meses.



05

¿Tengo que seguir dietas
estrictas o dejar de comer
cosas que me gustan?



No. Este no es un plan de dietas
ni restricciones extremas.
Aprendemos a comer mejor,
disfrutando y sin culpas.



06

¿Cuánto tiempo tengo
que dedicarte por día?



No necesitás grandes cambios
ni pasar horas en la cocina.
Te doy herramientas simples
y prácticas para tu día a día.



07

¿Qué pasa si tengo una
condición de salud o
tome medicación?



El programa es seguro y adaptado.
En estas casas, trabajamos en
conjunto y con las cuidados
necesarios.



08

¿Cómo realizo
el pago?



Podés abonar por transferencia
en 1 pago dinco o en 2 pagos.
Encontrás toda la información
en la página anterior.



09

¿Cómo empieza?



¡Es muy fácil! Escribime por
WhatsApp o Instagram,
conversemos y te guío
en el primer paso.



Comer sano te sana ♥



DOLORES MORENO
NUTRICIÓN CLÍNICA FUNCIONAL



@nutri_doloresmoreno

Llamado a la *acción*

Tu bienestar no puede esperar más.
Es momento de **elegirte**, de cuidar tu cuerpo
y recuperar tu energía **desde adentro hacia afuera**.

No se trata de
ser perfecta,
se trata de
sentirte bien,
elegir vos.

¡COMENCEMOS JUNTAS ESTE CAMINO!



1. CONTACTÁME

Escribime por WhatsApp
o Instagram y contame
que querés ser parte
del programa.



2. ELEGÍ TU OPCIÓN

Te enviaré toda la información
del programa y podrás elegir
la forma de pago que
mejor se adapte a vos.



3. EMPECEMOS JUNTAS

Una vez confirmado tu lugar,
comenzamos este proceso
transformador
de 3 meses.



Vos podés. Estoy acá para acompañarte.

El primer paso es siempre el más importante.

