



BIENESTAR EN TU ALIMENTACIÓN

Cocina Dieta



**“Los alimentos que
escoges marcan la diferencia”**

Métodología de alimentación desde la educación nutricional

gana hábitos ← → disfruta comiendo

¿Te cansa?

- Siempre estar a dieta
- Sentirte sin energía
- Sentirte culpable por lo que comes
- Pasar hambre
- Prohibirte alimentos
- Experimentar el efecto yoyó constantemente
- La falta de organización y planificación en las comidas

@CocinaDieta

Te presento el método

El método Cocina Dieta es un programa de 4 semanas en las que aprenderás la nutrición desde el bienestar.

Te daré las claves para perder peso sin pasar hambre. Con este método aprenderás a cocinar un plato saludable y a incluir más alimentos nutritivos.

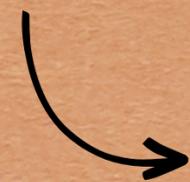
Todo el programa se realiza desde un aplicación con chat directo con el nutricionista.



@CocinaDieta

Qué encontrarás en el programa

- ☑ 8 vídeos explicativos del método
- ☑ 4 menús ejemplo con opciones para combinar alimentos
- ☑ Seguimiento cada semana de tu aprendizaje
- ☑ Chat ilimitado para resolución de dudas del método
- ☑ Acceso a descuentos de otros servicios



*Consulta nutricional personalizada
Acceso al contenido durante más tiempo con el
servicio básico*

@CocinaDieta



La app incluye

- Más de 400 recetas
- Puedes registrar tus comidas
- Puedes registrar tus ejercicios
- Recursos para ayudarte a crear menús propios
- Cada semana incluyo tips y novedades sobre nutrición y salud



@CocinaDieta

Programa del método

En el programa hablaremos de:

- Dietas
- Desmitificación
- Método
- Básate en nutrientes
- Disfruta de la comida

@CocinaDieta



Beneficios del método

Te vas a encontrar con más energía y menos cansancio

Perderás grasa desde el bienestar

Comprenderás por qué no hace falta pasar hambre, dejar de comer ciertos alimentos o estar castigándote con la comida

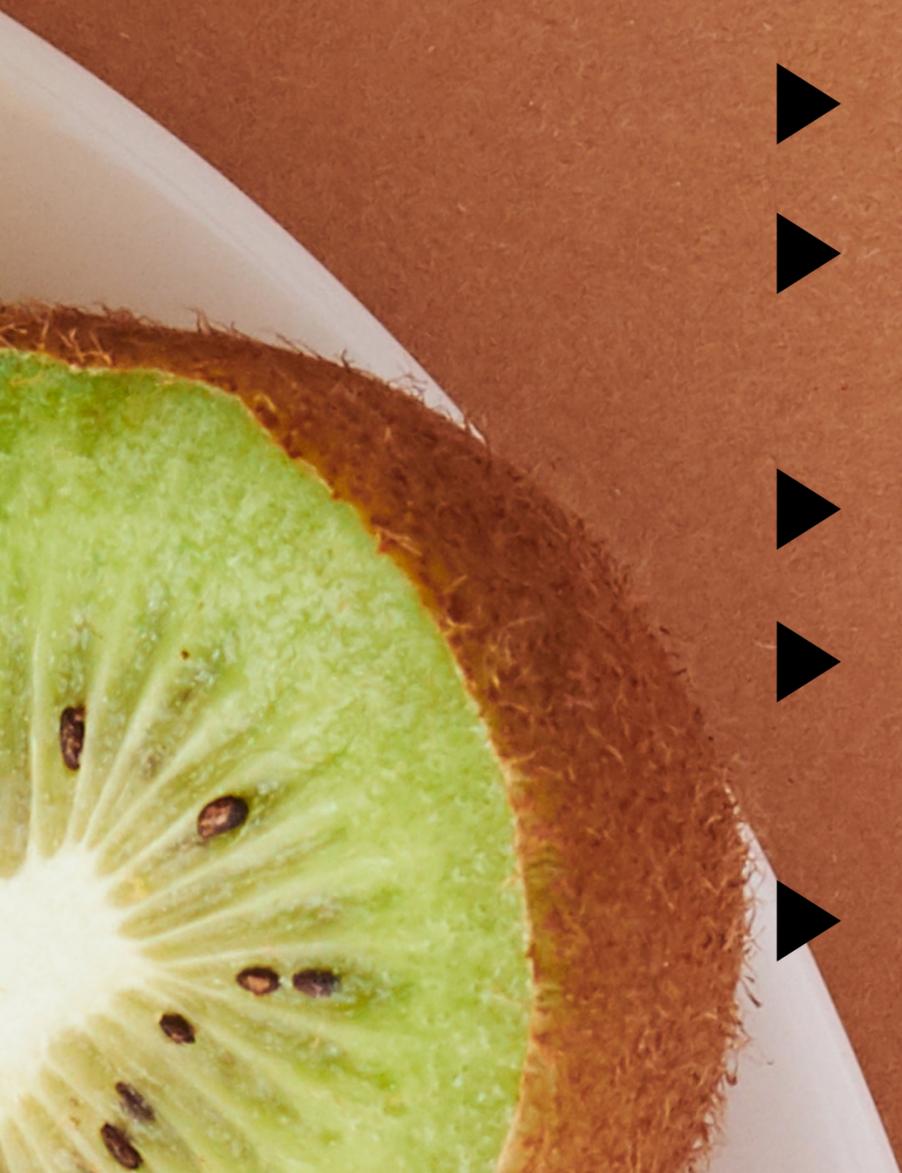
Mejorarás en la organización de tus comidas

Tendrás más ideas y recetas, por lo tanto menos estrés de planificación

Este método es para ti si...

- ▶ Quieres una guía para alimentarte bien sin pasarlo mal
- ▶ Necesitas quitarte de las dietas y el malestar que eso te genera
- ▶ Tener un seguimiento en tu aprendizaje
- ▶ Quieres cambiar hábitos para mantener en el tiempo una alimentación más saludable
- ▶ Necesitas ayuda en tu organización semanal

@CocinaDieta



CONTACTA CONMIGO

Para contratar el servicio dirígete a la web

www.cocinadieta.com

Aquí tendrás más información del método.



Si aún tienes dudas, puedes escribirme a este email,

info@cocinadieta.com



@CocinaDieta