



## INDICACIONES

- ✓ Durante la comida se puede tomar agua de jamaica o limón natural endulzada con splenda, clight o belight.
- ✓ Tomar alrededor de 1.5 L a lo largo del día
- ✓ Tomar Té verde despues de cada comida, hay versión descafeínada para aquellos sensibles a la cafeína(Desayuno, comida y cena)
- ✓ No agregue sal adicional a los alimentos ya preparados
- ✓ Procure consumir alimentos naturales, su alimentación debe estar basada en un 80% de ellos y sólo 20% de productos procesados.
- ✓ Evite preparaciones cremosas, fritas o empanizadas y prefiera alimentos a la plancha, al vapor, asados, o guisados.
- ✓ En las ensaladas evite salsas o aderezos espesos. Agregue mejor vinagre, limón o los aderezos de la lista de productos indicados
- ✓ No pase más de 3 a 4 hrs sin alimento, los snacks están planeados para ello. Esto evitará que llegue con mucho apetito a las comidas principales.
- ✓ Respete el menú que se le proporciona, en caso de que en la semana vaya a tener algún compromiso, favor de indicarlo para programarle la alimentación. Si no se le puede programar la comida con anterioridad, procure tomar lo más aproximado a su dieta y disfrute de la ocasión.
- ✓ Es de SUMA importancia respetar las raciones indicadas, ya que la dieta se elaboró con base en ellas, de no respetarlas la dieta podría no funcionar.
- ✓ La actividad física es fundamental para tener una buena salud, procure realizar treinta minutos de ejercicio como mínimo al día.
- ✓ La alimentación que se le proporciona será personalizada y se ira modificando de acuerdo a como responda su organismo, por lo tanto no deje de programar su cita semanal o quincenal, pues sólo de esta forma se valoran los cambios que se le deban de ir haciendo a su plan de alimentación.
- ✓ El costo de la consulta inicial es de \$600.00 pesos y las consultas subsecuentes en plan semanal son de \$ 400.00 pesos y en plan quincenal de \$ 600.00 pesos. Los cambios en las citas o cancelaciones deberan hacerse con 24 horas de anticipación de lo contrario generarán honorarios.
- ✓ Cita no cancelada y no asistida, genera honorarios.

### Nutrióloga Mariana Gutiérrez

Nutrición Funcional, Deportiva, Empresarial y Nutrigenética

<http://nutricionysaludintegral.com.mx>

mariana@nutricionysaludintegral.com.mx

Instagram: nutricionysaludintegral

Facebook: NUTRICIÓN Y SALUD INTEGRAL

Bosque de Duraznos 61 piso 3 consultorio 84  
Colonia Bosques de las Lomas

Barranca del Muerto 482 PA  
Colonia Los Alpes

What's App: 55 9186 3170

Más información: (+52 55) 10 00 21 84

