



Alimenta tu bienestar.

Descubre qué necesita tu cuerpo para sentirse mejor.

¿Qué es la evaluación nutricional?

Es una consulta personalizada que permite conocer el estado nutricional de cada persona mediante herramientas clínicas, antropométricas y de hábitos alimenticios.

A partir de esta evaluación, se elabora un plan de alimentación adaptado a tus objetivos de salud, condición física y estilo de vida, siempre desde un enfoque realista, respetuoso y sostenible.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Evaluación de masa muscular, porcentaje de grasa y distribución corporal (Medición de peso, talla, IMC y composición corporal) con el InBody
- Entrevista nutricional y análisis de hábitos alimenticios
- Guías alimentarias personalizadas e intervenciones educativas

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Mejorar tus hábitos alimenticios y relación con la comida
- Prevenir o tratar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o colesterol alto
- Apoyar procesos de pérdida de peso, ganancia de masa muscular o control metabólico
- Promover una alimentación equilibrada en personas, con o sin condiciones específicas
- Acompañar otros procesos terapéuticos (físicos, emocionales o médicos) con un enfoque integral

¿Este servicio es para ti?

- Si quieres comer mejor, pero sin caer en dietas restrictivas
- Te han recomendado cuidar tu alimentación por una condición médica
- Estás en proceso de recuperación física y necesitas ajustar tu nutrición
- Buscas mantener tu salud, energía y bienestar a largo plazo
- Quieres apoyar su alimentación con guía profesional

\$ **42.00**

Precio Regular

*Duración de cada sesión: 1 hora

*Terapias exentas de IVA

**Tu bienestar importa.
¡Agenda tu cita!**

📞 098 351 3216 / 098 795 7644

✉ terapiasintegrales@vivemas.com.ec

📍 Tumbaco, Quito – Club Vivemás

📷 [vivemasclub](#)

📘 Vivemás - Mi club, mi tiempo