

«LA NUTRICIÓN OPTIMA
consiste en tomar los mejores
nutrientes para conseguir un
cuerpo y un cerebro sanos y para
que funcionen a pleno
rendimiento».
Patrick Holdford



Sonia Alcázar. NUTRICIÓN & SALUD

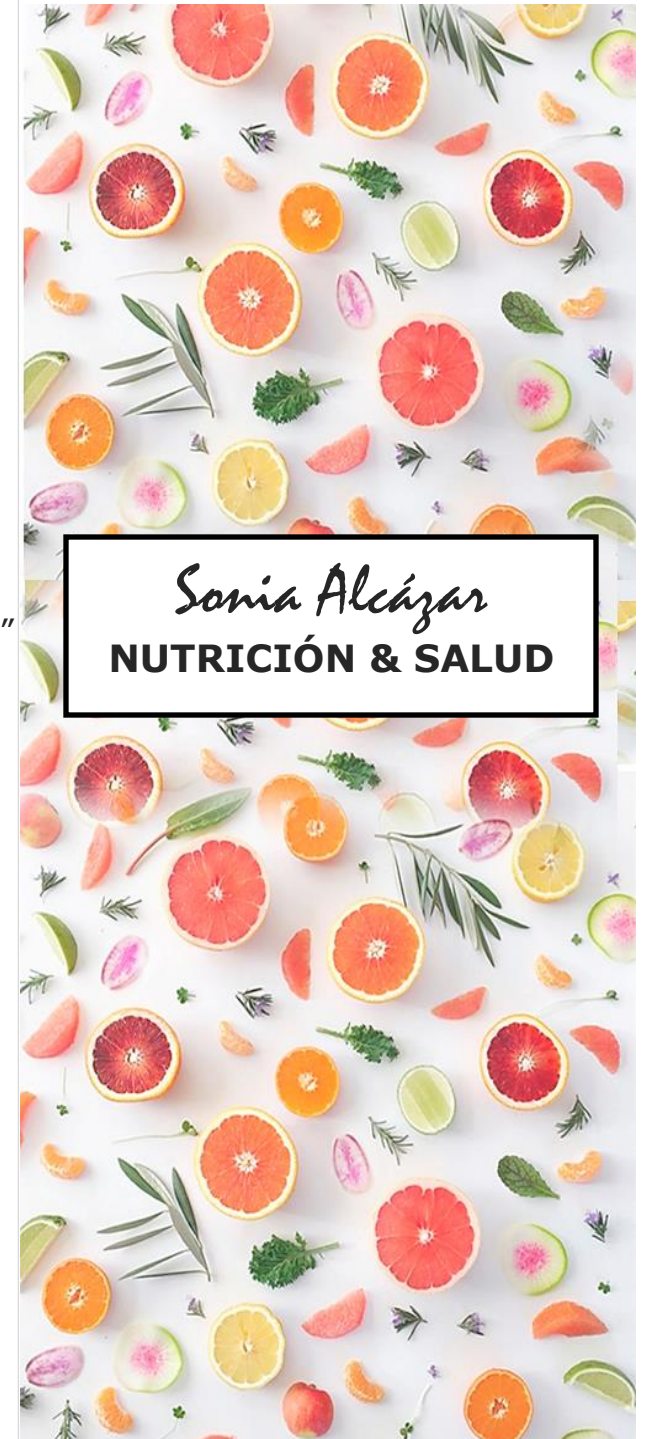
Nutrición Integral.
<https://nutrialcazar.wordpress.com>



“Pedalea hacia una vida mas SANA”



Te espero,
Sonia.



Sonia Alcázar
NUTRICIÓN & SALUD

Consigue tus resultados

Alcanza tus objetivos de nutrición. Yo te facilito las herramientas tú solo has de tener:

CONCIENCIA, ESFUERZO Y GANAS

Puede ser un objetivo a largo plazo. NO ES UNA DIETA MILAGROSA, pero disfrutarás del Buen comer.

Hazlo con movimiento,

ACTIVATE Y PRACTICA EJERCICIO !

Prestate
Y mímate,
atención

MÁS QUE UNA DIETA, UN ESTILO DE VIDA PARA TODA LA VIDA.

Construye los cimientos del buen hábito de alimentación.

Mis líneas de trabajo:

- **Enfoque Integral:** somos un físico, unas emociones y un espíritu.
- **Generando conciencia de Prevención y buen hábito alimentario:** conoce los buenos alimentos, evitando los antinutrientes.
- **Mindful eating:** Conciencia y Atención plena durante la comida. Disfruta comiendo.
- **Dietas personalizadas.**
- **Energía, Nutrición, Salud y Bienestar**
- **Coaching nutricional:** yo te acompaño, al objetivo al que quieres llegar: te enseño a comer, y a adoptar una actitud positiva para motivarte
- **Recetarios de ayuda:** y a confeccionarte un plato de calidad. Haz una compra saludable.
- **Estudio completo Antropométrico y de Composición corporal.**
- **Valoración clínica,** reviso tu analítica sanguínea y presión arterial.

NO OFREZCO UNA DIETA PARA ADELGAZAR RÁPIDO, ES UN ESTILO DE VIDA.

Planes de Nutrición:

- **Nutrición en el deportista.**
- **Educación en nutrición y Salud.**
- **La Nutrición y las emociones.**
- **Nutrición en enfermedades cardiovasculares y metabólicas:** Hipertensión Arterial, colesterol, obesidad, Diabetes, ...
- **Nutrición y cáncer.**
- **Nutrición en patologías degenerativas:** fibromialgia, alzheimer,...
- **Nutrición en las etapas de la vida** (embarazo, menopausia, 3ª edad)
- **Nutrición en el sobrepeso y bajo peso.**
- **Alergias e intolerancias.**
- **Servicios exclusivos:** Personal Shopping Food: Preguntame.

Cuál es tu objetivo nutricional?



Más información:

Nutrialcazar@gmail.com