



# PLANES DE ALIMENTACIÓN



# ¡Hola!

Estoy muy feliz de que confíes en mí y quieras una asesoría personalizada.

Antes de comenzar me gustaría presentarme, aunque puede que ya me conozcas, mi nombre es Lorena Farias, **soy Licenciada en Nutrición y Dietética**, egresada de la Universidad Internacional de Florida y fundadora de la compañía **NoesDieta N.C.**

A lo largo de mi profesión, he escrito varios libros como **"Cuenta nutrientes, no cuentes calorías"**, enfocado en los principios de una alimentación saludable, además tengo un libro de lactancia y maternidad, desde antes de la concepción hasta el crecimiento del bebé, te doy todos los tips que necesitas, llamado **"¡Voy a Tener un Aguacate! ¿Y ahora qué?"**.

Por eso, me he enfocado como propósito principal el cual es ayudar al mayor número de personas a tener una vida más saludable y feliz puede lanzar en el 2020 en medio de la pandemia **"Level Up"** un suplemento antioxidante para ayudar a mejorar tu sistema inmune, reducir ansiedad e ideal para tu día a día como apoyo en las defensas y evitar el estrés oxidativo de las células.

Luego en esa misma búsqueda en una vida más saludable lance mi último suplemento **"SLIM"** la cual diseñada para el alivio de ansiedad y disminuir el estrés crónico de forma natural. Las cápsulas **"SLIM"** contienen hierbas cuidadosamente seleccionadas, vitaminas y botánicos que disminuyen los niveles de cortisol y ghrelina (hormona del hambre)

Adicionalmente en los últimos años he ofrecido diversos retos para la inflamación, ayuno intermitentes, detox entre otros, ofreciendo gran variedad para diversos grupos y condiciones como mi **guía para el colon irritable**, una condición más común de lo que parece tanto en mujeres como hombres.



# ¿DE QUÉ **FORMA** PUEDO AYUDARTE?

Inicié con **Noesdieta** cuando culminé mis estudios en la universidad porque sentía la necesidad de ayudar a los demás a estar cómodos consigo mismos, no solo físicamente sino internamente. Aprendiendo a quererse, valorarse y cuidarse a diario a través de los alimentos, porque créanme, aunque suene repetitivo, somos lo que comemos.

Mi objetivo principal es **ayudarte a conseguir los resultados que tanto deseas**, sin llegar a la obsesión por un cuerpo perfecto, porque eso no existe. Trabajaremos juntos para estar más saludables poco a poco y te prometo que no te arrepentirás, pues el cambio será increíble.

**¡Gracias por estar acá!**

## **¿Cómo funciona?**

Una vez llenado todos los formularios y realizado el pago, leeré con detenimiento toda tu información y procederé a diseñar tu plan de alimentación. Tendrás una atención personalizada a través de emails, tantos como quieras, amerites y deseos, de tal forma que podamos aclarar todas tus dudas durante el plan de alimentación. **Mi proceso de Coaching Nutricional se basa en ayudarte a conocerte a ti mismo** y a controlar tus emociones. Mis filosofía es llevar una alimentación únicamente con alimentos de origen natural, nada de alimentos sintéticos.



# PLAN

## NUTRICIÓN

### 101 Especial

#### ¿A quién va dirigido este plan?

Está dirigido para aquellas personas que viven en la ciudad de **Miami**, un plan diseñado para quienes quieren reeducarse en hábitos nutricionales, obtener resultados a largo plazo, y están determinadas a una nueva vida balanceada y que no requieren de acompañamiento directo.

#### ¿Qué incluye este plan?

Tendrás **una (1) visita de evaluación nutricional presencial**, con una duración de 1 hora. La misma puede realizarse en mi oficina. En la cual hablaremos sobre ti, nos conoceremos, discutiremos tu plan de alimentación, tomaré medidas, peso y te aclarare todas tus dudas.

Obtendrás **cuatro (4) Planes de Alimentación de 8 semanas**, totalmente personalizadas y ajustadas a tus gustos, requerimientos y necesidades. Cada plan de alimentación tiene una duración de 2 semanas, totalmente personalizadas y ajustadas a tus gustos, requerimientos y necesidades. **Los planes de alimentación son de 15 días en total cada uno**, por lo que cada plan será modificado a los 15 días, es decir, el plan varía según tu progreso y evaluación. (Cada plan será enviado en cada consulta). El cual incluye **menú de comidas detallado, raciones y mis recetas favoritas, meriendas pre y post workout**.

Adicional una **(1) visita de Follow Up presencial**, la cual se llevará a cabo a los 30

días de iniciar la asesoría, en mi oficina, con una duración de 45 minutos. En ella **hablaremos de tu progreso (peso, imágenes fotográficas, y porcentaje de grasa, cambios de humor y otros)** y de cómo te has sentido, dudas acerca del nuevo plan de alimentación y cualquier otra inquietud que puedas tener.

Adicional dos **(2) Controles, los cuales se llevarán cada 15 días**, se realizará mediante videollamada a través de Google Meet, con una duración de 30 minutos. En ella hablaremos de tu progreso (peso, imágenes fotográficas, y porcentaje de grasa, cambios de humor y otros) y de cómo te has sentido y cualquier otra inquietud que puedas tener

**Charla Educativa Nutricional**, te enseñare como debe lucir una despensa y nevera balanceada, te enseñaré algunas de mis recetas favoritas, como debes de realizar tus compras (que debes de evitar y deberías de comprar) y por supuesto a leer las etiquetas nutricionales.

**Acompañamiento vía email**, luego de recibir tu plan de alimentación para aclarar dudas de cualquier tipo, es importante enviar las fotografías de tus menús para evaluar y guiarte acerca de tus porciones. Tendrás acompañamiento semanales y podrás escribir y enviar todos los correos que consideres necesarios.

**Acompañamiento de mensajería de texto**, luego de recibir tu plan de alimentación para aclarar dudas de cualquier tipo.

#### Material de Apoyo

Recetario + Recetario Jugos Verdes, Guía de Porciones, Guía de Sustitutos, Guía de Etiquetado Nutricional, Plantilla Menú Semanal, Videos Educativos.

**INVERSIÓN: 1300 USD**

**DURACIÓN: 2 MESES**



## Notas Importantes a tomar en cuenta:

- Una vez recibidos todos los requisitos demoro de 1 -2 dias para trabajar en tu plan de alimentación.
- Las asesorías online se realizan mediante plataformas online, es decir, la primera llamada se realiza mediante videollamada (Google Meet), y los acompañamientos mediante email (dudas, inquietudes y demás)
- Si desea renovar su plan debe de hacerlo con días de anticipación al culmino de su plan de alimentación para que el mismo no sea interrumpido y pueda seguir con la continuidad del mismo.
- Para la evolución de la asesorías online, se realizara mediante imágenes fotográficas en conjunto con medidas antropomórficas y peso, o bien puede realizarse mediante bascula digital en donde podemos obtener el peso, porcentaje de grasas y porcentaje de musculo. Puedes elegir la de tu preferencia.



**@NOESDIETA**

## *DATOS PARA LA TRANSFERENCIA*

**CHASE BANK NO ES DIETA LLC**  
Checking Account: 738881692

**ABA:** 267 084 131

**SWIFT/IBAN:** CHASU33

**PAYPAL Email:** Lorena@noesdieta.com

Cobran un 8% de fee al receptor, por favor incluirlo en el pago.

**Chase QuickPay/Zelle:**

Lorena@noesdieta.com

**VENMO:** A través de este App, sólo necesitas mi usuario que es "**noesdieta**". Cobran un 3% de fee utilizando una tarjeta de crédito, por favor incluirlo en el pago.



Una vez reciba todos los documentos solicitados, me tardaré aproximadamente de 2 a 3 días en elaborar tu plan nutricional. Nos comunicaremos vía email para guiarte con las porciones, motivarte, contestar tus dudas y asegurarnos que todo lo que estamos haciendo es correcto.

Espero poder contar contigo pronto en el **#TeamNoesDieta**.