



PLANES DE **ALIMENTACIÓN**



NOESDIETA
by Lorena Fariñas

¡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 Plus

¿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 increíbles con un acompañamiento aún más personal.

¿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 **dos (2) Planes de Alimentación de 4 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 15 días de iniciar la asesoría, igualmente podrá realizarse ya sea 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.

Extra, un (1) Control, el cual se llevará a cabo a los 30 días, es decir, al finalizar la asesoría, 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 para tu acompañamiento.

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 Mis Marcas Favoritas, Plantilla Menú Semanal, en el cual te enseño como puedes armar tu propio menú saludable.

INVERSIÓN: 1000 USD DURACIÓN: 1 MES



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**.