



CONVENIO COLABORACIÓN  
MONTEVERDE-TÚSOLOCORRE.ES

# ¿ Quienes somos?



Equipo formado por *profesionales* de la nutrición y de la actividad física que presta servicios de asesoramiento personalizado, cercano y concreto que cubran las necesidades específicas de nuestros clientes.

La persona responsable del departamento nutricional es ***Beatriz Escudero Paniagua***, Licenciada en Biología y Máster en Nutrición y Salud.

# ¿Qué ofrecemos?



**OFRECEMOS** servicios de asesoramiento nutricional totalmente *personalizados, cercanos y concretos* que cubren las necesidades de nuestros clientes.

**TÚsolocorre.es**

# Servicios de TÚsolocorre

## Asesoramiento nutricional

Pérdida/aumento de peso

Lactancia

Embarazo

Menopausia

Cáncer

Diabetes

Osteoporosis

Enfermedades cardiovasculares

Aumento de volumen

Tonificación

Natación

Triatlón

Running

Ciclismo

Deportes de contacto

Otros



# ¿Cómo trabajamos?

## FORMULARIO

- El cliente rellena el formulario obtenido a través de la pagina web o mediante el contacto [info@tusolocorre.es](mailto:info@tusolocorre.es), para conocer sus preferencias y necesidades, así como cualquier enfermedad, alergia o patología

## DIETA

- En función de la situación de cada cliente, sus objetivos y su disponibilidad se le elaborará una dieta en la que se indicará lo que debe comer cada día y su distribución a lo largo de la jornada.

## FEEDBACK

- Cada 2 semanas se ajustará una nueva programación en función de las impresiones o resultados del cliente.

Todas las planificaciones comenzarán en lunes y terminarán en domingo (semanas completas)



# ¿Qué soportes de comunicación ofrecemos?



*[www.tusolocorre.es](http://www.tusolocorre.es)*



*[Facebook.com/tusolocorre](https://www.facebook.com/tusolocorre)*



*[twitter.com/tusolocorre](https://twitter.com/tusolocorre)*



**TÚsolocorre.es**

# Ejemplo de dieta:

	LUNES	MARTES
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kiwi</li> <li>- Yogur desnatado SIN azúcares añadidos</li> <li>- 3 galletas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kiwi</li> <li>- Yogur desnatado SIN azúcares añadidos</li> <li>- 1 tostada de pan integral con un chorrito de aceite</li> </ul>
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Nueces</li> <li>- 1 manzana pequeña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Plátano</li> <li>- 5 almendras</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 filetes de pechuga de pollo a la plancha con judías y zanahoria hervidas y salteadas con ajo y jamón de guarnición + una pulguita de pan integral</li> <li>-1 Infusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conejo y patatas al horno con brócoli hervido</li> <li>- Yogur desnatado SIN azúcares añadidos</li> </ul>
MEDIA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Onzas de chocolate &gt;70% cacao</li> <li>- 1 Infusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pulguita de pan integral con 2 rodajitas de queso curado</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de Tomate, canónigos y atún</li> <li>- ½ Latilla de sardinillas en aceite de oliva</li> <li>- Yogur desnatado SIN azúcares añadidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de Tomate, espárragos blancos y brotes de soja</li> <li>-Tortilla francesa de un huevo</li> </ul>



# Precio

*Cualquier tipo de dieta personalizada tiene un coste de 50€ por 4 semanas de asesoramiento.*

*El descuento a aplicar a los socios del **CLUB MONTEVERDE** es de  
Un 10% rellenando el formulario con el código “MONTEVERDE”*

*Los socios del club se podrán acoger a todas las promociones ofertadas por TÚsolocorre.*







Antonio Morón Gómez de las Heras  
info@tusolocorre.es  
Telf: 652424408