

PROGRAMA

“TU CUERPO EN EQUILIBRIO”



Usua Bilbao
Dietista Integrativa

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Trabajo desde una visión integrativa y personalizada de la salud, entendiendo a la persona como un todo en el que cuerpo, mente, emociones y entorno están interconectados.

TE ACOMPAÑO SI QUIERES:

- Prevenir problemas de salud y cuidarte a largo plazo
- Entender y mejorar síntomas digestivos, hormonales o de energía que aún no tienen un diagnóstico claro
- Recuperar el equilibrio de tu cuerpo desde la raíz, no solo tapar síntomas
- Entender qué necesita tu cuerpo en tu caso concreto
- Seguir un plan totalmente adaptado a ti, a tu vida y a tu ritmo

No trabajamos con soluciones genéricas, sino con un proceso personalizado y adaptado a ti.

NUTRICIÓN INTEGRATIVA, PREVENTIVA, Y SUBCLÍNICA

- Encontrar y tratar la causa del problema, no solo los síntomas.
- Cuidar la microbiota y reducir la inflamación del organismo.
- Mejorar el correcto funcionamiento del cuerpo y su equilibrio.
- Mantener la salud y prevenir enfermedades a largo plazo.
- Crear hábitos de alimentación sostenibles y saludables.
- Prevenir problemas como diabetes, colon irritable, SIBO o disbiosis.
- Detectar y tratar síntomas subclínicos como inflamación, fatiga o mala digestión antes de que aparezca una enfermedad.

SESIÓN 1 - SESIÓN INICIAL

Evaluación integral - 60 min aprox

En esta primera sesión recogemos toda la información necesaria para comprender tu historia, tus hábitos, tu contexto y tu relación con la comida, y así empezar a dar forma al plan que iremos construyendo a lo largo del proceso.

- Historia personal y de salud a nivel global
- Hábitos de vida y tu día a día
- Consumo de alimentos actual

PROGRAMA

“TU CUERPO EN EQUILIBRIO”



Usua Bilbao
Dietista Integrativa

- Rutina diaria: hablamos sobre tus gustos y posibles dificultades para seguir el plan
- Definición de objetivos y preocupaciones
- Relación con la comida y estado emocional
- Contexto vital y entorno
- Composición corporal (grasa corporal, peso, porcentaje de agua, grasa visceral, masa muscular y masa ósea)
- Datos para análisis y estudio del Metabolismo Basal y gasto energético Total

Tras esta sesión, en un plazo de 3–4 días, elaboró y te entrego un plan nutricional y de estilo de vida completamente personalizado, basado en un análisis global de toda la información recogida.

Este plan será el punto de partida, y se irá adaptando y evolucionando contigo a lo largo del proceso

SESIÓN 2 - NUTRICIÓN PERSONALIZADA

Trabajamos la educación nutricional, el hambre y la saciedad, la estructura de comidas y desmontamos mitos y creencias.

SESIÓN 3 - GESTIÓN EMOCIONAL

Exploramos cómo influyen las emociones en tu alimentación y aprendemos a gestionarlas.

SESIÓN 4 - HÁBITOS SOSTENIBLES

Construimos hábitos realistas que puedas mantener en tu día a día.

SESIÓN 5 - PROFUNDIZACIÓN DEL PROCESO

Integramos todo lo trabajado, resolvemos bloqueos y reforzamos tu seguridad en el proceso.

SESIÓN 6 - PLAN A LARGO PLAZO Y CIERRE

Te doy las herramientas necesarias para mantener los cambios de forma autónoma.

PROGRAMA “TU CUERPO EN EQUILIBRIO”



Usua Bilbao
Dietista Integrativa

SESIONES DE CONTINUIDAD

Sesiones individuales (1 al mes)

Una vez finalizado el proceso, tienes la posibilidad de seguir acompañado/a para consolidar todo lo trabajado y adaptarlo a tu evolución a lo largo del tiempo, a un precio especial.

VENTAJAS:

- Revisaremos tu progreso, resolveremos dudas y ajustaremos lo necesario según tu momento vital.

Este espacio te permitirá:

- Adaptar el plan si surgen cambios en tu rutina o contexto
- Revisar tu evolución y reforzar lo que ya has integrado
- Prevenir retrocesos y acompañar nuevos objetivos
- Sentirte acompañado/a en el largo plazo

PRECIOS

PROCESO COMPLETO - Incluye todo el recorrido de acompañamiento

- 6 sesiones estructuradas
- Trabajo integral: nutrición, hábitos y relación con la comida
- Seguimiento y adaptación durante el proceso

PRECIO: 360 €

(Posibilidad de pago fraccionado)

PROGRAMA

“TU CUERPO EN EQUILIBRIO”



Usua Bilbao
Dietista Integrativa

PROCESO POR BLOQUES:

Para adaptarlo a tu ritmo y momento actual

ALTERNATIVA 1

- BLOQUE DE 3 SESIONES — 190€
- BLOQUE DE 3 SESIONES — 200€

ALTERNATIVA 2

- BLOQUE DE 2 SESIONES — 150€
- BLOQUE DE 2 SESIONES — 130€
- BLOQUE DE 2 SESIONES — 130€

SESIONES INDIVIDUALES O SEGUIMIENTO

- Adaptar el plan si surgen cambios en tu rutina o contexto
- Revisar tu evolución y reforzar lo que ya has integrado
- Prevenir retrocesos y acompañar nuevos objetivos
- Sentirte acompañado/a en el largo plazo

PRECIO ESPECIAL: 45 €

(Durante un año una vez finalizado el programa)

PRECIO NORMAL: 70€

FORMAS DE PAGO:

- Efectivo
- Bizum
- Transferencia



(34) 617 29 75 33



Henao 44, 1 izq CP:48009, Bilbao.



contacto@dieteticanutriintegral.es



www.dieteticanutriintegral.es