



**Melissa
Sánchez**
Alimentación y salud

Servicios para el bienestar



Sobre mí



¡Hola, soy **Melissa Sánchez** y me alegro de que estés buscando opciones para **incrementar tu bienestar**.

Te cuento que hace unos años recibí un diagnóstico de cáncer, una experiencia que cambió mi forma de cuidarme y de conectarme con mi salud.

Esta enfermedad me abrió las puertas a aprender como ser corresponsable de mi salud a través del autoconocimiento y la comprensión de mis hábitos, mi metabolismo y mis genes, y así me convertí en **facilitadora en alimentación y salud**.

Mi labor es **acompañarte para que te conectes con un estilo de vida saludable que se adapte a ti, haciendo más fácil tu proceso**.

Te doy la bienvenida a este espacio y te invito a conocer mis programas de entrenamiento y asesorías.

Melissa Sánchez



An hourglass-shaped graphic where the top bulb is filled with fast-food items like burgers, fries, and pizza, and the bottom bulb is filled with fresh fruits, vegetables, and fish. A red and white striped straw is shown pouring the fast food into the top bulb. The text 'Entrenamientos en alimentación y salud' is centered across the narrow neck of the hourglass.

Entrenamientos en alimentación y salud

Asesorías de valoración



Tu relación con el alimento

Comprendemos **tu contexto personal de forma integral** (alimentación, personalidad, hábitos, gustos y estilo de vida) para poder **identificar los paradigmas que tienes sobre la salud** y mostrarte **por qué tu cuerpo está manifestando desequilibrios** y cómo se relaciona esto con tu alimentación actual.

Definimos el plan de acompañamiento para ayudarte a que te conectes con un estilo de vida saludable que se adapte a ti.

Para una sola persona:

asesoría de 60 minutos - Valor: **\$145.000**

Para parejas:

Asesoría de 90 minutos - Valor: **\$195.000**



Conéctate con tu metabolismo

Revisamos **tu visión de la alimentación, el balance en tus comidas y las señales que te da tu cuerpo** (ansiedad por la comida, hambre constante, dolor de estómago, irritación de colon, irritabilidad, otro tipo de malestar), para comprender **por qué algunas cosas no funcionan para ti o por qué te es difícil cumplir tus objetivos de bienestar**.

Definimos el plan de acompañamiento para ayudarte a reconocer cómo funciona tu metabolismo y encontrar el balance ideal para tus comidas.

Para una sola persona:

Asesoría de 90 minutos - Valor: **\$195.000**



Conóctete y aprende a comer

Te guío para que logres **reconectarte con tu cuerpo y con el bienestar**, a través de un proceso de autoconocimiento. Te harás consciente de **cómo tu cuerpo responde a los diferentes alimentos, cómo funciona tu metabolismo la importancia de los buenos hábitos** (sueño, manejo del estrés y actividad física).

Crearemos **una rutina adaptada a tus estilo de vida** para incrementar el **bienestar, la vitalidad y el equilibrio en tu salud**.



Opción 1: Reconexión con el alimento

Programa virtual

- **Cuatro (4)** asesorías virtuales de 90 minutos
- Curso grabado **Alimentación consciente en 5 pasos**
- **Guía de menú semanal**
- Workbook con guías de trabajo
- Libro digital con más **de 115 recetas saludables**



Opción 2: Alimentación, salud y equilibrio

Programa mixto con **asesorías virtuales y clases de cocina en la comodidad de tu hogar**

- Pueden participar **hasta cuatro (4) personas** que convivan juntas
- **Tres (3) asesorías virtuales de 90 minutos**
- **Dos (2) clases de cocina a domicilio de tres horas**
- Curso grabado **Alimentación consciente en 5 pasos**
- Guía de menú semanal ajustado a tu necesidad
- Libro digital con más de **115 recetas saludables**

Menú planning para dietas especiales

Te ayudo a entender tu plan nutricional, qué alimentos puedes incluir para variar tus platos y cómo balancear tus comidas.

Crearemos un menú semanal que te sirva de guía y que se ajuste a tus gustos, tiempo y presupuesto, complementándolo con **clases de cocina enfocadas en tu necesidad**.



Opción 1: Planificación de menú semanal

Pueden participar **una o dos personas** que convivan juntas:

- **Asesoría virtual de dos (2) horas**
- **Menú semanal** ajustado a tu necesidad
- Libro digital con más de **115 recetas saludables**
- Módulo grabado de conservas de vegetales
- **Opcional:** Clase de cocina a domicilio (valor adicional)



Opción 2: Reconexión con el placer de comer

Programa mixto con **asesorías virtuales y clases de cocina en la comodidad de tu hogar**

- Pueden participar **hasta cuatro (4) personas** que convivan juntas:
- **Asesoría virtual de 90 minutos**
- **Tres (3) clases de cocina a domicilio de tres horas**
- Mi módulo virtual de conservas caseras
- Libro digital con más de **115 recetas saludables**



Opción 3: Reconexión con el placer de comer 100% virtual

Programa virtual con asesorías y clases de cocina.

Para **una sola persona**:

- **Asesoría virtual de 90 minutos**
- **Tres (3) clases de cocina a domicilio de dos (2) horas**
- Mi módulo virtual de conservas caseras
- Libro digital con más de 115 recetas saludables



Precios y facilidades de pago

Conóctete y aprende a comer



Opción 1

Reconexión con el alimento

\$840.000

*4 pagos de \$210.000
cada pago antes de cada
sesión*

Bono de regalo:

*Un taller grabado que tú
elijas*

10%OFF
\$750.000

**POR PAGO DE
CONTADO**



Opción 2

Alimentación salud y equilibrio

\$1.450.000

*5 pagos de \$290.000
cada pago antes de cada
sesión*

Bonos de regalo:

- *Un taller grabado que tú elijas.*
- *20% descuento clase extra.*

10%OFF:
\$1.300.000

**POR PAGO DE
CONTADO**

- Las tarifas NO incluyen los ingredientes
- **Importante:** Las clase de cocina a domicilio aplican para personas en Medellín o municipios cercanos. Puede haber una valor adicional por desplazamiento



Precios y facilidades de pago

Conócete y aprende a comer



Opción 1

Depura tu alimentación

\$600.000

*3 pagos de \$200.000
cada pago antes de cada
sesión*



Opción 2

Reconexión con el alimento

\$840.000

*4 pagos de \$210.000
cada pago antes de cada
sesión*

Bono de regalo:

*Un taller grabado que tú
elijas*

**10%OFF
\$750.000**

**POR PAGO DE
CONTADO**



Opción 3

Alimentación salud y equilibrio

\$1.450.000

*5 pagos de \$290.000
cada pago antes de cada
sesión*

Bonos de regalo:

- *Un taller grabado que tú elijas.*
- *20% descuento clase extra.*

**10%OFF:
\$1.300.000**

**POR PAGO DE
CONTADO**

- Las tarifas NO incluyen los ingredientes
- **Importante:** Las clase de cocina a domicilio aplican para personas en Medellín o municipios cercanos. Puede haber una valor adicional por desplazamiento



Cursos y talleres de cocina saludable



Clases personalizadas



Diseñamos una clase de cocina **de acuerdo a objetivos específicos que necesites abordar** para ayudarte a conocer **opciones de alimentos saludables y cómo prepararlos.**

Te envío las recetas en formato digital y si la clase es a domicilio, te entrego recetas impresas.

Clases virtuales

Para una persona:

- Clase de dos horas

Valor: **\$250.000**

Clases a domicilio

Pueden participar **hasta 4 personas**

- Clase de **dos horas**

Valor: **\$300.000**

- Clase de **tres horas**

Valor: **\$400.000**



Talleres de cocina

para conectarte con tu alimentación



Enamórate de la cocina y aprende deliciosas recetas para que **comer sano sea tu estilo de vida.**

Tú eliges el taller, yo te envío la lista de ingredientes y te doy la clase **en la comodidad de tu casa.**

Incluye libro digital correspondiente al taller **con recetas adicionales**

Puedes elegir entre los siguientes talleres:

Clases a domicilio

Pueden participar **hasta 4 personas**

- Clase de **3 horas**
Valor: **\$450.000**

Tarifas adicionales:

- **Libro de recetas impreso:**
\$20.000
- Valor **persona adicional:**
\$35.000

- **Salsas, conservas y bowls** para tus almuerzos
- **Ensaladas** variadas y balanceadas
- **Antojos dulces** para cuidarte
- **Chocolate, cacao y energía:** recetas irresistibles
- **Cheesecakes** sin límites: con y sin lácteos
- Recetas creativas con quínoa: **crepes y pizzas**
- **Panes** rápidos sin gluten
- Recetas divertidas con **pollo, carne y pescados**
- **Recetas de proteína vegetal** con leguminosas
- Sabores orientales: **recetas sanas con arroz**



Almuerzos en 15 minutos

Te entreno **en técnicas de cocina y recetas rápidas**, desde un enfoque saludable y funcional que te permitan **planear tus almuerzos de la semana** con **opciones deliciosas y fáciles** realizando mezclas inteligentes de alimentos que te ayuden a mantener o mejorar tu vitalidad.

- **3 clases de cocina** virtuales o a domicilio de **2 horas**
- Pueden estar hasta **4 personas**
- Módulo virtual de conservas caseras
- **Libro digital 115 recetas para transformar tu alimentación**



Salsas, conservas y bowls para cada día

- Conservas rápidas de vegetales
- Salsa tipo pesto y variaciones
- Salsa agria de yogur o vegana
- **Receta a elección:** quínoa o semillas tostadas
- Pollo o pescado al pesto
- Bowls rápidos para tus almuerzos



Salsas, vinagretas y ensaladas

- Mayonesa de aguacate
- Cómo crear diferentes vinagretas
- Croquetas de pollo o pescado
- Plátano y tubérculos en tus comidas
- Ensaladas variadas
- Como armar tus almuerzos con lo aprendido



Carnes, especias y woks

- Escabeches y otros tipos de conservas
- Cómo usar las especias para sazonar tus carnes
- Cómo preparar adecuadamente el pescado
**(Si no te gusta el pescado se puede cambiar por pollo)*
- Mezclas de especias para tus woks
- Pasta de arroz tipo oriental
- Cómo crear un wok diferente para cada día



Cocina sana para la semana

Te entreno a ti, a las personas que conviven contigo y a tu empleada doméstica (si la tienes), en cocina saludable para que, a través del conocimiento de los alimentos, puedas **ampliar tus opciones de desayunos, almuerzos, cenas y snacks**. Un **menú variado** con **mezclas deliciosas y fáciles** enfocadas en la salud preventiva y en el cuidado de tu familia.

- **3 clases de cocina** virtuales o a domicilio de 3 horas. Pueden estar hasta **4 personas**
- Módulo virtual de conservas caseras
- **Libro digital 115 recetas para transformar tu alimentación**



Cocina sana para el día a día

- Conservas rápidas de vegetales
- Semillas tostadas (dulces o saladas)
- Salsa tipo pesto o salsa de pimentón
- Salsa agria de yogur o vegana
- Croquetas de pollo o pescado
- **Elige:** Preparación básica de la quínoa o receta con chía
- **Elige:** pan de almendras, pan de coco o pan de arroz
- Pollo o pescado en salsa pesto o de pimentón
- Bowls o ensaladas para tus almuerzos



Nuevos ingredientes para variar tu menú

- Otras conservas para ahorrar tiempo en la cocina
- Manzanas pochadas
- Muffins con trocitos de chocolate o con arándanos
- Barritas de semillas o granola casera
- Mayonesa casera o salsa agria
- Pescado o pollo con especias
- Mi versión de ensalada rusa
- Como variar tus cremitas y sopas
- Arroz basmati o preparaciones con tubérculos



Recetas variadas y snacks

- **Elige:** Escabeche o antipasto
- Pasta de tomate casera o de cebolla dulce
- **Elige:** Tortitas de lentejas, sopa de lentejas o hummus
- Boloñesa de res o boloñesa vegetariana
- Pastas de arroz tipo orientales
- Woks con especias y sabores orientales
- Molde tipo lasaña
- Brownies de 4 ingredientes
- Caramelo de nueces o mi versión de nutella casera



Precios y facilidades de pago

Cursos de cocina sana



Opción 1
Almuerzos en 15 minutos
(Virtual)

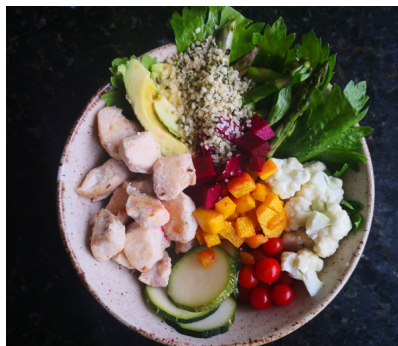
\$735.000

3 pagos de \$245.000
cada pago antes de cada
sesión

Bono de regalo:

50% de descuento en uno
de mis talleres grabados

7%OFF:
\$680.000
POR PAGO DE
CONTADO



Opción 2
Almuerzos en 15 minutos
(A domicilio)

\$870.000

3 pagos de \$290.000
cada pago antes de cada
sesión

Bono de regalo:

50% de descuento en uno
de mis talleres grabados

7%OFF:
\$810.000
POR PAGO DE
CONTADO



Opción 3
Cocina sana para la semana

\$1.140.000

3 pagos de \$380.000
cada pago antes de cada
sesión

Bono de regalo:

Puedes elegir uno de mis
talleres grabados

7%OFF:
1.060.000
POR PAGO DE
CONTADO

- Las tarifas NO incluyen los ingredientes
- **Importante:** Las clase de cocina a domicilio aplican para personas en Medellín o municipios cercanos. Puede haber una valor adicional por desplazamiento





Whatsapp: [305 455 4468](https://wa.me/3054554468)
www.cocinaparavolveralorigen.com

Instagram: [@meli.alimentacionysalud](https://www.instagram.com/meli.alimentacionysalud)

Youtube: [Melissa Sánchez - Alimentación y salud](https://www.youtube.com/channel/UC...)