



**Melissa  
Sánchez**  
*Alimentación y salud*

# **Servicios para el bienestar**



# 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.**

Entenderás **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.

### Asesorías virtuales:

#### Para una sola persona:

Asesoría de 60 minutos

Valor:

**\$160.000 COP**

ó **\$USD 45,00**

#### Para parejas:

Asesoría de 90 minutos

Valor:

**\$210.000 COP**

ó **\$USD 60,00**

\* *COP: Pesos Colombianos – Pagos por transferencia bancaria*

\*\* *USD: Pagos en dólares a través de Paypal o link de ePayco*

# 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)

Comprenderás **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.

## **Asesorías virtuales:**

**Para una sola persona:** 90 minutos

Valor:

**\$225.000 COP**

ó **USD\$ 62,00**

\* COP: Pesos Colombianos - Pagos por transferencia bancaria

\*\* USD: Pagos en dólares a través de Paypal o link de ePayco

# Asesorías en alimentación y salud

---

---



Te ayudo a comprender las bases de una alimentación sana 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).

## ¿Qué incluye cada asesoría?

- Guías de trabajo para cada sesión
- Una receta para ayudarte en tu proceso

**Asesorías virtuales:**  
**Para una sola persona:**  
Asesorías de 60 minutos  
Valor: **\$175.000**

### Paquetes:

4 sesiones: **\$650.000**  
5 sesiones: **\$790.000**

# Tu GPS metabólico

---

---

Tienes toda la información sobre alimentación saludable, pero **¿cómo aplicarla a tu vida sin sentirte perdido?**

Tu GPS Metabólico es un programa diseñado para ayudarte a entender tu cuerpo, sincronizar tu alimentación con tu metabolismo y encontrar el equilibrio que realmente funciona para ti.



- Aprende a **interpretar las señales de tu cuerpo**
- **Alimentación antiinflamatoria** a tu medida
- Aprende a **balancear los nutrientes** en tus comidas según **tus necesidades**
- Usa la **crononutrición** a tu favor.
- **Recupera la confianza** al elegir los alimentos
- Una guía **clara, práctica y personalizada.**

**Asesorías virtuales:**  
**Para una o dos personas:**  
Asesorías de 90 minutos  
Valor: **\$225.000**

## Paquetes:

4 sesiones: **\$840.000**  
5 sesiones: **\$1.050.000**

# Reconexión con el alimento

---

---

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 con recetas y una guía de menú que te ayudarán en el proceso.**



## Programa virtual

- **5 asesorías virtuales de 60 minutos**
- Curso grabado **Alimentación consciente en 5 pasos**
- Workbook con guías de trabajo
- Libro digital con más 140 recetas
- **Delicioso y saludable es posible**
- **Guía de menú semanal** ajustada a tu necesidad

### ***Precios y facilidades de pago:***

**Valor: \$1.050.000**

*5 pagos de \$210.000*

*cada pago antes de cada sesión*

- **Bono de regalo:**

*50% de descuento en un taller grabado que tú elijas*

**10%OFF**

**\$950.000**

**POR PAGO DE  
CONTADO**

# Reconexión con el alimento - duo

---

---

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 con recetas y una guía de menú** que te ayudarán en el proceso.



## Programa virtual para parejas

- **5 asesorías virtuales de 90 minutos**
- Curso grabado **Alimentación consciente en 5 pasos**
- Workbook con guías de trabajo
- Libro digital con más 140 recetas
- **Delicioso y saludable es posible**
- **Guía de menú semanal** ajustada a tu necesidad

### ***Precios y facilidades de pago:***

**Valor: \$1.250.000**

*5 pagos de \$250.000  
cada pago antes de cada sesión*

- ***Bono de regalo:***

*50% de descuento en un taller grabado  
que tú elijas*

**10%OFF**

**\$1.125.000**

**POR PAGO DE  
CONTADO**

# Alimentación, salud y equilibrio

---

---

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, con recetas, clases de cocina y una guía de menú que te ayudarán en el proceso.**



Programa mixto: **asesorías virtuales y clases de cocina virtuales en vivo**

- Pueden participar **hasta cuatro (4) personas** que convivan juntas
- **(3) asesorías virtuales de 90 minutos**
- **(2) clases de cocina virtuales de 2 horas**
- Curso grabado **Método simplificado de conservas caseras**
- **Guía de menú semanal ajustado a tu necesidad**
- Libro digital con más 140 recetas **Delicioso y saludable es posible**

**Precios y facilidades de pago:**

**Valor: \$1.475.000**

*5 pagos de \$295.000  
cada pago antes de cada sesión*

- **Bono de regalo:**  
*50% de descuento en un taller grabado que tú elijas*

**10%OFF:  
\$1.325.000  
POR PAGO DE  
CONTADO**

# Planificación de menú semanal

---

---

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.



## Asesoría virtual

- **Duración: 90 minutos**
- **Menú semanal** ajustado a tu necesidad
- Libro digital con **más 140 recetas**  
**Delicioso y saludable es posible**
- Curso grabado de conservas de vegetales (valor adicional)

## Asesoría virtual:

**Para una o dos personas**  
que convivan juntas

Valor:

**\$350.000 COP**

ó **\$USD 95,00**

## Asesoría + curso virtual de conservas

**Para una o dos personas**  
que convivan juntas

Valor:

**\$435.000 COP**

ó **\$USD 115,00**

\* COP: Pesos Colombianos - Pagos por transferencia bancaria

\*\* USD: Pagos en dólares a través de Paypal o link de ePayco

# Reconexión con el placer de comer

---

---

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**.



## Asesoría de diseño de menú semanal + clases de cocina virtuales en vivo

- Pueden participar **una o dos personas** que convivan juntas
- Adicionalmente puede participar la **empleada doméstica**
- **Asesoría virtual de 90 minutos**
- **(3) clases de cocina virtuales de dos horas**
- Libro digital con más 140 recetas Delicioso y saludable es posible
- Curso grabado de conservas de vegetales

### **Precios y facilidades de pago:**

**Valor: \$1.380.000**

4 pagos de \$345.000

cada pago antes de cada sesión

- **Bono de regalo:**

50% de descuento en un taller grabado que tú elijas

**10%OFF:**  
**\$1.240.000**  
POR PAGO DE  
CONTADO