



NUTRICIONISTA

ABIGAIL ALVAREZ

Te ayudo a mejorar tu salud con una alimentación
adaptada a ti.



¡Hola! Soy Abigail Álvarez, nutricionista clínica. Mi objetivo es ayudarte a mejorar tu calidad de vida a través de una alimentación equilibrada y hábitos saludables, adaptados a tu estilo de vida.

Soy graduada en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y tengo un máster en Nutrición y Metabolismo de la Universidad de Barcelona, España.

Encontrarás asesoramiento nutricional personalizado, recursos útiles y apoyo en tu camino hacia una vida más saludable.

¡Estoy aquí para acompañarte a lograr tus metas de bienestar!



¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

Mi trabajo se enfoca en la prevención, tratamiento y manejo de diversas enfermedades relacionadas con la nutrición, tales como diabetes, hipertensión, obesidad, trastornos digestivos, enfermedades cardiovasculares y problemas metabólicos.

Esta rama de la nutrición estudia cómo los alimentos impactan nuestra salud y cómo una dieta adecuada puede ayudar a mejorar y controlar estas condiciones.

Mi enfoque va más allá de simplemente ofrecer una dieta, trabajo para que mis pacientes desarrollen una relación positiva con la comida y con su cuerpo.



NUTRICIÓN CLÍNICA

Diabetes, sobrepeso, resistencia a la insulina, cáncer, enfermedades renales y hepáticas, SOP.

COMPOSICIÓN CORPORAL

Pérdida de grasa, ganancia de masa muscular, obesidad.

PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

Gastritis, SIBO, síndrome de intestino irritable, estreñimiento, helicobacter P.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Etiquetado nutricional, charlas a empresas, consejería en lactancia materna.

PLAN MENSUAL

- **Videollamada inicial** de 45–60 minutos.
- Plan nutricional con **7 menús mensuales**, totalmente personalizados.
- Cada sesión incluye la entrega del plan en 24–72 horas.
- Acompañamiento por WhatsApp durante el mes.
- **Lista de compras mensual**
- **70€ pago único.**

PAQUETE TRIMESTRAL

- **Videollamada inicial** de 45–60 minutos.
- **Dos citas de control** (una por mes).
- Plan nutricional con **10 menús mensuales**, totalmente personalizados.
- Cada sesión incluye la entrega del plan en 24–72 horas.
- Acompañamiento por WhatsApp durante los tres meses.
- **Lista de compras mensual.**
- **Recetario de postres saludables.**
- **195€ pago único.**

PAQUETE SEMESTRAL

- **Videollamada inicial** de 45–60 minutos.
- **Cinco citas de control** (una por mes).
- Plan nutricional con **10 menús mensuales**, totalmente personalizados.
- Cada sesión incluye la entrega del plan en 24–72 horas.
- Acompañamiento por WhatsApp durante los seis meses.
- **Lista de compras mensual.**
- **Recetario de postres saludables.**
- **Recetario de bebidas antiinflamatorias.**
- **360€ pago único.**



¿CÚAL ES EL PROCESO?

1. Elige tu plan según tus objetivos (mensual, trimestral o semestral, si no estas seguro/a de que plan te conviene, escríbeme y vemos en conjunto cuál es el mejor plan para ti).
2. Realiza el pago y envía el comprobante vía whatsapp (+34 647347819) o correo electrónico (nutricionabigailalvarez@outlook.com)
 - Transferencia: IBAN ES15 0182 5326 0502 0793 4847
 - Bizum: 647347819
 - Paypal: <https://www.paypal.me/AbigailAlvarez23>
 - Tarjeta de débito o crédito: <https://www.nutriabigailalvarez.com/asesoria-nutricional>
3. Agenda tu cita aquí: <https://calendly.com/abinutrifit/30min>
4. Recibe tu plan personalizado en 24–72 horas posterior a la cita, directamente a tu correo electrónico.
5. Recibe los documentos ofertados en el paquete seleccionado, directamente a tu correo electrónico.
6. Comienza tu proceso con mi acompañamiento continuo por WhatsApp.

Mi enfoque va más allá de simplemente ofrecer una dieta, trabajo para que mis pacientes desarrollen una relación positiva con la comida y con su cuerpo. Mi objetivo es que cada persona se sienta empoderada y educada para tomar decisiones saludables, promoviendo el amor propio y la confianza en uno mismo.

