

PROGRAMA VR HABITAR EL CAMBIO: Transformación Integral y Descenso Sostenible

El programa de 4 meses con seguimiento quincenal diseñado para personas que quieren ganarle al sobrepeso, recuperar su vitalidad y construir una relación saludable con la comida, sin pasar hambre ni vivir a dieta.

Rompe el ciclo de las dietas que no funcionan. Bajar de peso no es una cuestión de "fuerza de voluntad", es una cuestión de estrategia y acompañamiento. Este programa de 120 días no te da una lista de alimentos prohibidos; te da las herramientas, el control quincenal y el apoyo diario que necesitas para consolidar un cambio real y definitivo. **Tu proceso, a tu ritmo, pero conmigo al lado. Despacio y con ritmo bueno.**

¿Qué incluye el Programa de 4 Meses?

- **Fase MES 1: Diagnóstico de Hábitos y Plan de Bienestar (2 consultas presenciales)**
 - **Consulta Inicial Extendida (Presencial):** Espacio dedicado a entender tu historial, tus gustos, tus niveles de ansiedad, tus rutinas y analizar tus laboratorios.
 - Diseño de tu **Plan Alimentario Flexible:** Recetas fáciles, ricas y adaptadas a tu vida real. Nada de cosas raras ni alimentos costosos.
 - Primer control quincenal
- **Fase MES 2-3-4: Sistema de Control Quincenal (6 Consultas Presenciales en Total)**
 - Para asegurar que no pierdas el foco y ajustar el plan ante cualquier obstáculo, nos veremos **cada 15 días** en el consultorio (dos controles por mes).
 - Monitoreamos tu evolución física, resolvemos los momentos de mayor ansiedad, incorporamos nuevas ideas de menús y trabajamos en educación alimentaria para que aprendas a comer en cumpleaños, vacaciones o salidas, o simplemente, charlamos.
- **Fase 3: Red de Contención Diaria vía WhatsApp (Lunes a Viernes, 9 a 18 hs)**
 - Este es el pilar del programa: puedes escribirme si tienes dudas, si tuviste un día de mucho estrés y quieres saber qué comer, o para enviarme fotos de tus platos. Estoy ahí para apoyarte a tomar mejores decisiones en tiempo real.

💳 Formas de pago

- **Inversión en tu Salud y Futuro (Pago Único por Transferencia):** \$ (Congelas el valor de los 4 meses y accedes a un descuento exclusivo): \$550.000
- **Financiación con Tarjeta de Crédito (Mercado Pago):** \$575.000

🤝 Nuestro Pacto de Constancia (Bases y condiciones)

El éxito en la construcción de nuevos hábitos se logra con regularidad. Al ser un tratamiento quincenal planificado, las 7 consultas presenciales deben ser tomadas dentro de los 4 meses consecutivos desde el inicio (2 consultas por mes). Al finalizar tus 120 días, podrás pasar al plan de "Mantenimiento Mensual" para terminar de consolidar tu cambio.

Soy licenciada en nutrición (MN 6695) recibida en la UBA y cuento con una sólida experiencia de + de 14 años recibiendo consultantes y ayudándolos a cambiar hábitos y mejorar su día a día.