

## PROGRAMA VR PERFORMANCE: Nutrición de Élite y Periodización nutricional

El programa de 3 meses de optimización metabólica y antropométrica diseñado exclusivamente para deportistas de alto rendimiento y competitivos que buscan maximizar su potencial, acelerar la recuperación y alcanzar/mantener su composición corporal óptima.

**La ventaja competitiva se hace en la cocina.** Si buscas mejorar tu marca, levantar más kilos, resistir más kilómetros o llegar al final del partido con resto físico, sin calambres ni fatiga extrema, tu nutrición no puede ser al azar. Este programa es una planificación que va en línea con tu entrenamiento. **Compromiso absoluto para resultados de élite.**

### ¿Qué incluye el Programa de 3 Meses?

- **Fase 1: Perfil Antropométrico Avanzado y Planificación**
  - Sesión presencial de evaluación profunda de tus hábitos alimentarios, horarios de práctica y análisis de laboratorios clínicos. También conversaremos sobre tu descanso y salud digestiva
  - **Fraccionamiento Antropométrico (ISAK):** Evaluación precisa de masa muscular, masa grasa y masa ósea para determinar tu composición corporal ideal/esperable
  - Diseño de tu **Estrategia Nutricional Periodizada:** Tu plan cambia según tu objetivo y según los días de carga alta, descarga, pre-competencia y competencia.
  - **Protocolo de Suplementación Basado en Evidencia:** Guía personalizada y segura (libre de doping) de ayudas ergogénicas (creatina, cafeína, geles, etc.) con marcas recomendadas.
- **Fase 2: Re-evaluación y Ajuste de plan (Mes 2 y Mes 3)**
  - Dos consultas presenciales de control con re-testeo antropométrico para chequear evolución real del tejido muscular y adiposo.
  - Ajuste de menús según la evolución de tu planificación deportiva (transición de volumen a definición, puesta a punto, etc.).
- **Fase integrada: Soporte de Campo y Consultoría Crítica vía WhatsApp (Lunes a Viernes, 9 a 18 hs)**
  - Acceso directo para ajustes sobre la marcha: ¿Cambiaron el horario del turno de entrenamiento? ¿Tienes dudas con la carga de carbohidratos pre-carrera? ¿No sabes qué suplemento comprar en la tienda? Lo resolvemos en tiempo real.

### 📄 Opciones de Ingreso

Para asegurar el máximo nivel de personalización y análisis detallado de cada atleta, **este programa cuenta con cupos estrictamente limitados de 10 deportistas por mes.**

- **Inversión en tu Rendimiento (Pago Único por Transferencia):** \$330.000
- **Financiación con Tarjeta de Crédito (Mercado Pago):** \$360.000

### ⚠️ Reglamento de Rendimiento (Bases y condiciones)

*El éxito del método radica en la constancia. Para mantener la validez del análisis antropométrico y el bloque de periodización, los controles presenciales deben realizarse de forma consecutiva mes a mes. En caso de requerir soporte continuo post-programa para la temporada competitiva, podrás acceder al plan cerrado de "Mantenimiento y Ajuste de Temporada"*

Soy licenciada en nutrición (MN 6695) recibida en la UBA y cuento con una sólida experiencia de + de 14 años atendiendo a atletas (Boca Juniors, Club Atlético Tigre, Johor Darul Ta'zim FC, Velez Sarsfield). Además:  
Practico crossfit desde el 2019 y running desde 2024.