

PROGRAMA DE RECOMPOSICIÓN CORPORAL

Menos grasa, más músculo, mejor versión de ti.
Necesita estrategia.



ENFOQUE CLÍNICO
Basado en evidencia científica.



PERSONALIZADO
Estrategias adaptadas a ti y tu estilo de vida.



RESULTADOS SOSTENIBLES
Cambios reales que puedes mantener.



ACOMPANIAMIENTO CERCANO
Seguimiento y ajustes estratégicos.

¿QUÉ INCLUYE TU CONSULTA?



EVALUACIÓN INICIAL

- Historia clínica y objetivos
- Análisis de composición corporal
- Revisión de hábitos y estilo de vida
- Interpretación de laboratorios (si cuentas con ellos)



ESTRATEGIA PERSONALIZADA

- Plan nutricional en PDF + App
- Opciones flexibles y sostenibles
- Lista de supermercado
- Ajustes según tu evolución



SEGUIMIENTO

- Monitoreo de progreso
- Ajustes nutricionales
- Educación nutricional continua
- Resolución de dudas

NUESTRO ENFOQUE

La recomposición corporal se trata de perder grasa y ganar músculo al mismo tiempo. Diseñamos estrategias nutricionales y de entrenamiento que optimizan tu composición corporal sin dietas extremas, promoviendo cambios reales y sostenibles.

Combinamos:

- Nutrición clínica
- Composición corporal
- Entrenamiento estratégico
- Adherencia nutricional
- Educación alimentaria
- Descanso y recuperación
- Salud metabólica

PROCESO DE TRABAJO

01

EVALUACIÓN INICIAL

Analizamos tu estado actual, hábitos y objetivos.

02

ESTRATEGIA PERSONALIZADA

Diseñamos un plan adaptado a ti y a tu contexto.

03

SEGUIMIENTO Y AJUSTES

Tu estrategia evoluciona conforme avanzas tu proceso.

04

RESULTADOS SOSTENIBLES

Mejoramos tu composición corporal de manera inteligente, sin extremos.

PAQUETES



VALORACIÓN INICIAL + PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

\$1,200 MXN / 70 USD



PLAN PREMIUM

Mensual	\$1,800 MXN / 106 USD
Trimestral	\$3,900 MXN / 230 USD
Semestral	\$7,200 MXN / 424 USD
Anual	\$13,800 MXN / 812 USD

- ✓ Incluye análisis de laboratorios
- ✓ Seguimiento estratégico
- ✓ Ajustes personalizados
- ✓ Educación nutricional continua
- ✓ Soporte vía App



PLAN LUXURY

Mensual	\$2,800 MXN / 165 USD
Trimestral	\$4,900 MXN / 405 USD
Semestral	\$14,200 MXN / 835 USD
Anual	\$25,800 MXN / 1,517 USD

- ✓ Incluye análisis de laboratorios
- ✓ Seguimiento prioritario
- ✓ Sesión psicológica mensual
- ✓ Estrategia integral de rendimiento
- ✓ Educación nutricional continua
- ✓ Soporte vía App



MEJORA TU COMPOSICIÓN CORPORAL
Reduce grasa corporal mientras aumentas tu masa muscular.



MÁS ENERGÍA Y RENDIMIENTO
Optimiza tu metabolismo y rendimiento físico.



RESULTADOS VISIBLES Y SOSTENIBLES
Cambios reales que puedes mantener en el tiempo.



HÁBITOS QUE TRANSFORMAN
Aprende a comer y entrenar de forma inteligente.



TELÉFONO
(664) 432-60-05



UBICACIÓN
Edificio Do-it
Avenida José Clemente
Orozco 10093,
Tijuana B.C.



REDES SOCIALES
@nutriologocarloszepeda
@nutricarloszep



HORARIOS DE ATENCIÓN
Lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 pm
Sábados de 8:00 am a 3:00 pm

Resultados pueden variar según dieta, entrenamiento y genética.