

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO / GRASA CORPORAL

Menos grasa, más salud, más energía, 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
- Déficit calórico estratégico
- Lista de supermercado
- Ajustes según tu evolución



SEGUIMIENTO

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

NUESTRO ENFOQUE

Creamos un déficit calórico inteligente, adaptado a tu metabolismo, tu rutina y tus preferencias. Nuestro objetivo es que pierdas grasa corporal de forma saludable, protegiendo tu masa muscular y mejorando tu bienestar integral.

Combinamos:

- Nutrición clínica
- Déficit calórico personalizado
- Entrenamiento estratégico
- Adherencia y hábitos
- Educación alimentaria
- Descanso y manejo del estrés
- Salud metabólica

PROCESO DE TRABAJO

01

EVALUACIÓN INICIAL

Analizamos tu estado actual, hábitos, objetivos y composición corporal.

02

ESTRATEGIA PERSONALIZADA

Diseñamos un plan nutricional en déficit calórico adaptado a ti y a tu contexto.

03

SEGUIMIENTO Y AJUSTES

Tu plan se ajusta según tu progreso, para asegurar resultados constantes y sostenibles.

04

RESULTADOS SOSTENIBLES

Perdemos grasa, mejoramos tu salud y construimos hábitos que duran para siempre.

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 hábitos
- ✓ Educación nutricional continua
- ✓ Soporte vía App



PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

Reduce el porcentaje de grasa de forma saludable.



AUMENTO DE ENERGÍA

Mejora tu vitalidad, rendimiento y estado de ánimo.



MEJOR SALUD METABÓLICA

Mejora tu presión arterial, glucosa, colesterol y más.



MÁS CONFIANZA Y BIENESTAR

Siéntete mejor contigo mismo, por dentro y por fuera.



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.