

GUÍA GRATIS

PLAN 7 DÍAS



Bienvenida

Al ir explorando éste mundo de la nutrición hace ya un par de años, descubrí que el ser humano es un **SER INTEGRAL: cuerpo, alma y espíritu.**

No solo debemos enfocarnos en los *alimentos* que consumimos sino también, en lo que *pensamos*, en lo que *sentimos*.

Al nutrir éstas diferentes áreas de la manera correcta podremos sentir un **completo bienestar.**



Es por eso, que para lograr tener una correcta
Nutrición Divina, vamos a trabajar en diferentes
pilares...



- 1. Alimentación*
- 2. Movimiento*
- 3. Mente-emociones*

De esos 3 pilares, para comenzar, te hablaré de la **Alimentación.**

Para poder ayudarte, prepare ésta guía de 7 días, donde te voy a llevar a la etapa número 1 del proceso.

La cual, consiste en:

Comenzar a ordenar lo general.

Tendrás que:

- Incorporar todos los grupos de alimentos necesarios para la correcta nutrición.
- Elaborar preparaciones comunes, de esas que realizan constantemente en casa y con la familia, incorporando solo algunas modificaciones importantes.
- El grupo PRIMORDIAL para consumir todos los días será: VERDURAS Y FRUTAS.



-Dicho reto semanal , *no puede considerarse como atención personalizada* donde se evalúa mucho más específico cada caso, progreso, cantidades de alimentos a consumir y cambios.



Antes de comenzar, me gustaría que anotes como te sentís ahora (ej: hinchada, inflamada, me cuesta ir al baño, mala energía, etc), para luego, escribir los cambios que obtuviste luego de los 7 días, así me lo compartís :)

Ahora si estas lista...

Comenzamos el viaje...



Lic. En Nutrición: Mielnichuk, Tatiana

LISTA DE COMPRAS



Para almuerzo y cena:

Carnes y huevo: pollo, huevo, milanesa, carne de vaca en trozos, bife, albóndigas.

Cereales: fideos, arroz, lentejas, pastas a elección, masa para empanadas.

Hortalizas: papa, tomate, zanahoria, cebolla, morrón, zapallo, repollo o lechuga, acelga, pepino, ajo.

Para desayuno y merienda:

Lácteos: leche, queso untable, yogur.

Cereales: pan, copos de cereales.



DESAYUNO Y MERIENDA

OPCIÓN 1:

1 taza de leche con infusión + rodajas de pan con queso

(Más tarde, puedes consumir el mate sin problemas)

OPCIÓN 2:

1 taza de yogur con cereales y cubitos de frutas a elección



ETAPA 1

MENÚ: ALMUERZO

LUNES

Pollo con puré de papa +
ensalada de tomate y zanahoria

MARTES

Fideos con salsa de tomate +
puré de zapallo + ensalada de repollo o lechuga

MIÉRCOLES

Arroz con lentejas y huevo hervido +
zanahoria rallada con cebolla

JUEVES

Guiso de fideos con pollo +
ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria

VIERNES

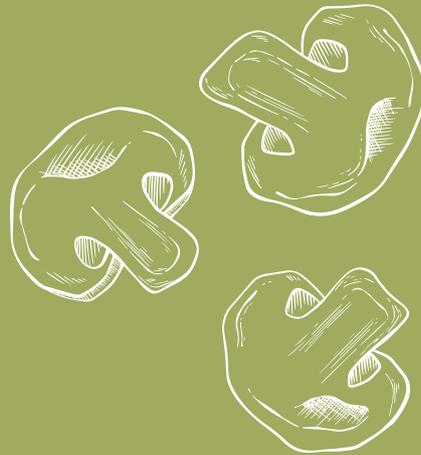
Milanesa con puré de calabaza +
ensalada verde y huevo hervido

SABADO

Estofado de carne con zapallo

DOMINGO

Pastas a elección con salsa de tomate + ensalada



ETAPA 1

MENÚ: CENA

LUNES

Arroz salteado con verduras (cebolla, morrón) +
Tortilla de zanahoria o acelga con un huevo

MARTES

Bife con un huevo y verduras cocidas (cebolla,
morrón, zanahoria)

MIÉRCOLES

Pollo al horno o a la olla con zapallo al ajo +
ensalada de pepino con tomate

JUEVES

Tortilla de papa +
ensalada multicolor (la que tengas en casa)

VIERNES

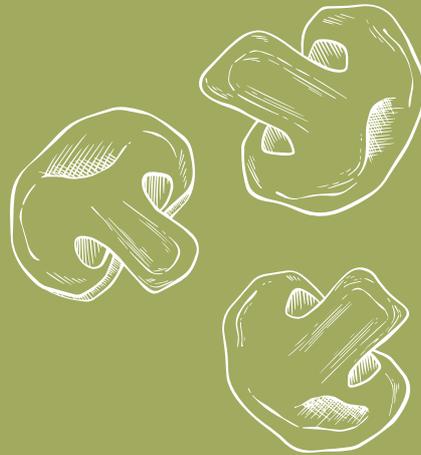
Empanadas de verduras +
cebolla a la plancha y tomate

SABADO

Revuelto de verduras con huevo +
Empanadas de verduras

DOMINGO

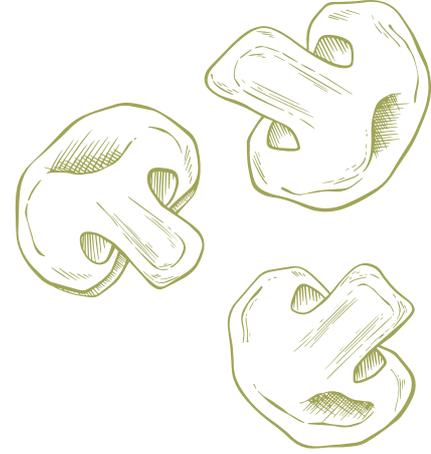
Albóndigas + ensalada mixta con huevo hervido



PARA MAS
INFORMACIÓN Y
SEGUIR
CONECTADAS,
ACOMPÁÑAME EN:

INSTAGRAM:
[@nutriciondivina](#)

FACEBOOK:
[@nutriciondivinaa](#)



¡Hasta luego!

RENUNCIAS

El cliente entiende que la nutricionista no está actuando en la capacidad de un médico. Si el cliente se encuentra bajo el cuidado de un médico o tomando medicamentos con receta, el Cliente debe discutir cualquier cambio en la dieta o el uso potencial de suplementos dietéticos con su médico y no debe discontinuar el uso de medicamentos recetados, sin antes consultar a su médico.

COPYRIGHT

La reproducción total o parcial del contenido de este documento así como el derecho de divulgación con o sin ánimo de lucro queda limitado a su autora Tatiana Mielnichuk.

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y LIBERACIÓN DE RECLAMOS RELACIONADOS CON EL CONTENIDO

El cliente reconoce que asume toda la responsabilidad por la vida del cliente y su bienestar, así como la vida y el bienestar de su familia y sus hijos (si es el caso) y por todas las decisiones tomadas durante y después de esta guía.

El Cliente expresamente asume los riesgos del contenido, incluyendo los riesgos de probar nuevos alimentos o suplementos y los riesgos inherentes a hacer cambios en su estilo de vida. El cliente libera a la nutricionista de cualquier y toda responsabilidad por daños, causas de acción, denuncias, pleitos, sumas de dinero, reclamos y demandas de ningún tipo, en derecho o en equidad, que el cliente haya tenido jamás, tiene o vaya a tener en el futuro contra la consultora; que surjan de la participación pasada o futura del cliente, o de otra manera con respecto a, la guía, a menos que surjan de una negligencia grave del consultor.

CONFIDENCIALIDAD

La consultora mantendrá la información del cliente en privado y no compartirá la información del Cliente a ningún tercero a menos que sea obligado por ley

