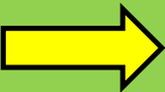


**DIETA** VERSUS **CAMBIO DE HÁBITOS**  
@isenutrisalud

DIETA	HÁBITOS
<b>OBJETIVO:</b> adelgazar	<b>OBJETIVO:</b> salud
Por tiempo limitado	Para toda la vida
Centrado en resultados a corto plazo	Proceso a medio y largo plazo
Igual para todos, te hace sufrir, aburrida	Adaptado a tu vida, es fácil, disfrutas
Desequilibradas Suplementos, batidos, pastillas	Basadas en comida real y desarrollo habilidades
Estricta, prohibición, no vida social	Flexible, afrontar situaciones, aprendizaje



<https://nutricionvitoria.com> 945 04 11 35

**Nutrición Vitoria**

*Educa tu alimentación*

Deja que tu comida SEA TU MEDICINA



\* VALIDO TANTO PARA TRABAJADORES COMO PRIMER GRADO FAMILIAR

# LA OBESIDAD, epidemia del siglo XXI



La **Obesidad** es considerada **PANDEMIA** por la Organización Mundial de la Salud



“Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad” (Comisión Europea)

«En las tres últimas décadas se ha producido un acusado aumento del sobrepeso y la obesidad en la población de la Unión Europea, especialmente en los niños [...] cabe esperar un futuro aumento de enfermedades crónicas, tales como dolencias cardiovasculares, hipertensión, diabetes de tipo 2, derrames cerebrales, determinados tipos de cáncer, trastornos musculoesqueléticos e incluso una serie de enfermedades mentales. A largo plazo, esta tendencia reducirá la esperanza de vida y, en muchos casos, la calidad de vida en la Unión Europea».

<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:4111542>

## ¿QUIEN ES NUTRICION VITORIA?



### Especialista en nutrición humana y dietética

Comer es una necesidad,  
comer inteligentemente es un arte

No comas menos,  
come mejor

**Natalia Zoraida Paz de Juan**  
**GRADUADA Y DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA**



### Experta en nutrición

Más de 15 años (Desde 2005) asesorando y prescribiendo tratamientos, principalmente enfocados al control y seguimiento del estado nutricional y de salud de nuestros pacientes.

- Colegiada en el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas del País Vasco. (EUS 00239)
- Graduada y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la UPV.
- Técnico Superior en Dietética y Alimentación

## ¿POR QUE NUTRICION VITORIA?



1

### Sin cantidades

El método que utilizamos en nuestras dietas no está basado en las cantidades que comas. Por ello no tendrás que pesar los alimentos a la hora de realizar la dieta. Nuestro objetivo: bajar peso de una manera sana y equilibrada.



2



### SIN PRODUCTOS NI SUPLEMENTOS

Nuestra filosofía es bajar peso de una manera sana y equilibrada y no sólo con el propósito de bajar peso. También con la intención de enseñarte a comer y de que adquieras unos hábitos saludables y los mantengas en el tiempo. Por ello, con nuestros tratamientos no hay que tomar ningún producto ni suplementos, deja atrás las creencias en dietas milagro.

3

### COACHING NUTRICIONAL

Somos expertos titulados en coaching nutricional. Nos centramos en conseguir cambios en la forma en la que el paciente se relaciona con la comida. Porque la única manera de conseguir mejorar tu alimentación es asumir la responsabilidad del cambio. Te ayudamos a que afrontes el proceso con una actitud activa y positiva consiguiendo así alcanzar las metas que te propones.



4



### SEGUIMIENTO CONTINUO

Ofrecemos un seguimiento continuo de tu salud, por ello en todas nuestras consultas y de manera gratuita tomamos la tensión arterial.

Para la correcta administración de los tratamientos realizamos un estudio antropométrico personalizado. Así llevamos el control y la evolución de los principales parámetros ligados a la salud nutricional, tales como:

- Peso, masa de músculo esquelético, grasa corporal, agua corporal total, masa libre de grasa, IMC, porcentaje de grasa corporal, relación de cintura cadera, metabolismo basal, análisis segmentario de grasa y músculo, etc...

5

### DIETAS PERSONALIZADAS

Podemos ofrecerte una dieta personalizada ajustada a tus necesidades. Lo hacemos en base los datos obtenidos en el estudio antropométrico y a las analíticas de sangre aportadas por los pacientes.



**NUTRICION VITORIA:**  
**REGALOS, BONOS, PROMOCIONES**



## Nutricionista-Dietista : "Nutrición Vitoria"

Cataluña Plaza, 14, BAJO, Vitoria-Gasteiz

4,8  81 reseñas 

¿QUE DICEN DE NOSOTROS?



**Luis María Otxoa**

5 reseñas

 Hace 11 meses

Desde mi experiencia (casi 40 kg en 8 meses), un método eficaz, una profesional cualificada y de una calidad humana excepcional, muy recomendable



**Juan Carlos Pérez Rico**

Local Guide · 23 reseñas · 47 fotos

 Hace un año

Llevo yendo desde mayo, es decir, 9 meses y he adelgazado 13 kg en este tiempo, eso sí, comiendo sano y sin pasar hambre, solo comidas, sin complementos ni potingues, solo comida.

El secreto está en cambiar los hábitos.

Trato muy bueno y profesionalidad.

Muy recomendable



**Rosa Martínez Martín**

20 reseñas · 1 foto

 Hace 2 meses

Sistema muy eficaz para adelgazar sin pasar hambre, la nutricionista muy agradable



**Valentín González**

Local Guide · 71 reseñas · 86 fotos

 Hace 3 años

Buena atención y asesoramiento personalizado.



**Joaquín Salces Herrero**

2 reseñas

 Hace un año

Totalmente recomendable, muy buena nutricionista,



**Berlin Ikastaroak Alemaneko Kurtsoak**

2 reseñas

 hace 6 días

Estoy muy contenta con el servicio ofrecido por Natalia, muy recomendable para cualquiera que se preocupe por el peso, muchas gracias Natalia.



**Nuria10269 Aliagi**

1 reseña

 Hace 3 semanas

Mi experiencia es muy positiva, se baja sin demasiado esfuerzo y comiendo sano y en cantidad. El trato es excelente y profesional. Lo recomiendo sin duda alguna.



**Ania Garay**

1 reseña

 Hace 3 meses

Recomendable 100%. Yo llevo desde Febrero con ella y la experiencia no ha podido ser más positiva. Os puedo asegurar que me ha cambiado los malos hábitos que tenía y me siento estupenda. Una gran profesional.



**Carmen López**

1 reseña

 Hace 8 meses

Dieta fácil de llevar, comes sin pasar hambre y llega a ser divertida por el hecho de no mezclar alimentos.

El entorno ayuda mucho: el local impecable, acogedor y Natalia muy profesional.



**Maite M**

2 reseñas

 Hace 2 meses

Natalia muy profesional. Lo que más me convence es que la dieta es muy equilibrada, variada y sin tener que tomar productos complementarios.



**Yani Page**

2 reseñas

 Hace 10 meses

Natalia es muy profesional. A mí me ha ayudado a conseguir mis objetivos y a comer de manera saludable. Comparada con otros nutricionistas de Vitoria tiene muy buen precio. Además siempre tiene algún detalle con los clientes y eso es de agradecer. Trato inmejorable



https://nutricionvitoria.com

# Nutrición Vitoria

*Educa tu alimentación*



Deja que la comida,  
SEA TU MEDICINA



Nutrición Vitoria  
@NutricionVitoria

A 462 personas les gusta esto

519 personas siguen esto



Nutrición Vitoria  
@NutriVitoria

381 Siguiendo 472 Seguidores



nutricion.vitoria

236 publicaciones 374 seguidores 163 seguidos



**Dirección:**

Plaza de Cataluña 14 Bajo  
01010 Vitoria-Gasteiz



**Horario:**

Lunes – Viernes:

9:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:00

Sábado:

10:00 a 13:00



**Teléfono:**

945 04 11 35



**Mail:**

info@nutricionvitoria.com