

NUTRICIÓN TOTAL inFORMATIVA educativa súper actualizada y práctica pro figura y vida sanas + óptima ENERGÍA DEPORTIVA:

*Plan 4 Clases Magistrales interactivas, intensivo dos veces semanal durante dos semanas. Instructora Especialista NC Dir. **Laura Baha Al Deen** posgraduada universitaria +17 años experiencia, Web www.NutricionTotal.com + Twitter @NutricionTotal.*

Todas las clases incluyen: Fotocopias esquema de notas láminas power point para apuntar (traer lápiz o pluma) proyectadas (propiedad intelectual intransferible). Mini snack (preenvasado) energizante, sabroso y saludable. Respuestas personalizadas.

1era Nutri Clase incluye: Libro guía menú, 155 páginas ilustrado. Traer calculadora y ropa cómoda. Temas: Introducción y actualizaciones Figura Sana, en vez de “peso ideal”. Nutri Evaluación incluidas mediciones y metas sanas personalizadas, recomendaciones laboratorios, auto-encuesta alimentaria, prevención de habituales mitos o erradas creencias.

2da Nutri Clase: Introducción, incluidos conceptos esenciales macro y micronutrientes, fibra e hidratación deportiva. Planificación horaria y énfasis cualitativa: Desayunos y meriendas matutinas dentro y fuera de casa en forma agradable y práctica. Suplementación nutricional...

3era Nutri Clase: Planificación horaria y énfasis cualitativa: Almuerzos, Cenas y meriendas pm. Suplementación nutricional. Erradicación de mitos (frecuentes erradas creencias nutricionales).

4ta Nutri Clase: Estrategias para disfrutar los pilares esenciales de un estilo de vida más saludable incluido habitual descanso reparador y óptima energía física, deportiva y mental.

Inversión Total: \$ 85 (E) las 4 nutri clases magistrales. Inscripciones al reunir un grupo de 3 ó más personas enviando el slip digitalizado del depósito, ACH o transferencia cuenta de ahorro Banistmo 0109412131 Laura Baha Al Deen o paypal EMAIL info@nutriciontotal.com, Whatsapp 6214-5047. De acuerdo a mutua disponibilidad horaria lunes a viernes 8 am a 8 pm y sábados 9:30 am a 1:30 pm. In Company (preferiblemente incluir data show) o en salones aliados disponibles en San Francisco y Bella Vista con aire acondicionado, parking y data show. Panamá. Para: Adolescentes y adultos.

