

NUTRICIÓN

2025

PROGRAMAS
Y PLANES

LU. * *casa nora.*



PROGRAMAS
NUTRICIONALES

01/ WOMEN BALANCE

Un plan creado para la mujer:
equilibra tus hormonas, gana
energía y siéntete bien en
cada etapa de tu vida.



lul. * casa nora.

02/ RESET DIGESTIVO

Recupera tu bienestar desde
dentro: cuida tu digestión,
fortalece tu microbiota y
disfruta de vitalidad cada día.

03/ FIT & STRONG

Potencia tu rendimiento con una alimentación que te da energía, acelera tu recuperación y cuida tu cuerpo al máximo.

PROGRAMAS
NUTRICIONALES

04/ SLIM BOOST

Alcanza tus objetivos de forma saludable: una alimentación variada, equilibrada y deliciosa que potencia tu bienestar día a día.

EL PUNTO DE PARTIDA
HACIA TUS OBJETIVOS

Ll. * casa *nora*.

CÓMO TRABAJAMOS

PRIMER MES



Te conocemos a fondo, analizamos tu cuerpo y diseñamos tu plan.
La base de todo lo que vendrá después.

DURANTE EL PRIMER MES



RESERVA DE LA 1º CONSULTA

Elige el programa que mejor se adapte a ti y reserva tu primera consulta por la WEB o llámanos.

¿Tienes dudas sobre cuál es el ideal para ti o quieres más información? Escríbenos por email o WhatsApp, estaremos encantados de ayudarte.



1º CONSULTA

EVALUACIÓN INICIAL COMPLETA
Conociéndote a fondo podremos crear un plan hecho a tu medida, diseñado para llevarte directa a tus objetivos

BIOIMPEDANCIA
Entrega y análisis de informe inicial de composición corporal

METAS Y OBJETIVOS
Estableceremos juntas metas realistas y personalizadas, teniendo en cuenta tu contexto



CONSULTA PARA ENTREGA DE PLAN NUTRICIONAL

Nos volveremos a ver una semana después de la primera consulta, para resolver dudas rápidas del plan nutricional ya elaborado. Se podrá realizar presencial u online



CONSULTA DE SEGUIMIENTO

QUINCENAL o MENSUAL

Acompañamiento para ver evolución, analizar resultados y valorar posibles ajustes del menú. Dependiendo del plan que elijas, tendrás la opción de llevar un seguimiento cada dos o cada cuatro semanas.

DESPUÉS DEL PRIMER MES



Mes a mes evaluamos tu progreso.
Adaptamos tu plan y te damos el apoyo que necesitas para seguir avanzando.



ELABORACIÓN DE NUEVO PLAN NUTRICIONAL

En base a los resultados obtenidos en el mes anterior y tus sensaciones.

Modificamos recetas y planificación general adaptándonos al progreso de cada usuario.



CONSULTA DE SEGUIMIENTO

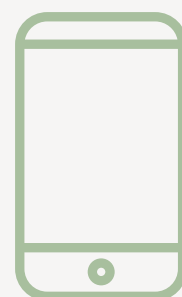
QUINCENAL o MENSUAL para que sigas avanzando con claridad y confianza



ANÁLISIS DE RESULTADOS

Recopilación de feedback, evaluación objetiva y análisis de resultados.

A TU LADO EN TODO EL
PROCESO



TU PLAN
EN LA APP



ATENCIÓN VÍA
WHATSAPP



LISTA DE
LA COMPRA

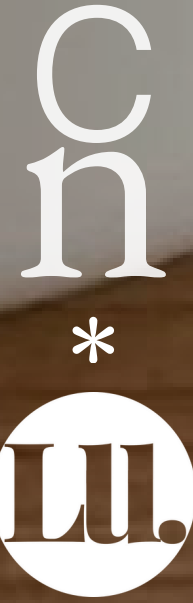


RECETARIO
EXCLUSIVO

TARIFAS 2025/26

LU. * casa *nora*.

PLANES Y PRECIOS



WOMEN BALANCE

RECONECTA CON TU CUERPO Y
TU ENERGÍA, SINTIÉNDOTE MÁS
EN EQUILIBRIO CADA DÍA

Plan Basic

- 1 plan nutricional individualizado
- 1 consulta de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 87€

DESPUÉS: 70€/MES O 190€ BONO 3 MESES

REGULA TU METABOLISMO Y CICLO
CON ACOMPAÑAMIENTO CERCANO,
RECUPERANDO LA CONFIANZA EN TU
CUERPO

Plan Essential

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 110€

DESPUÉS: 100€/MES O 270€ BONO 3 MESES

DA EL GRAN SALTO: TRANSFORMA TU SALUD
FEMENINA, OBTENIENDO MAYOR ENERGÍA Y UN
BIENESTAR INTEGRAL

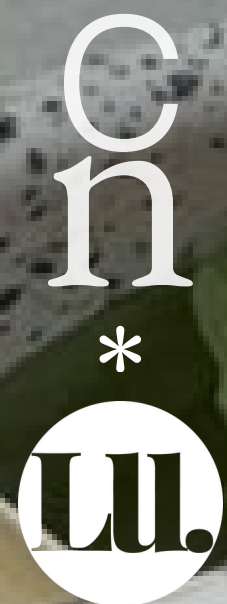
Extra:
Cuestionario de ciclo detallado + plan
de suplementación adaptado

Plan Premium

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp 24/7
- Recetario exclusivo adaptado a tu objetivo
- Servicio extra incluido

PRIMER MES: 150€

DESPUÉS: 130€/MES O 350€ BONO 3 MESES



RESET DIGESTIVO

EMPIEZA A DISFRUTAR DE MÁS
ENERGÍA Y BIENESTAR,
DEJANDO ATRÁS LAS
MOLESTIAS DIGESTIVAS.

Plan Basic

- 1 plan nutricional individualizado
- 1 consulta de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 87€

DESPUÉS: 70€/MES O 190€ BONO 3 MESES

RECUPERA LA COMODIDAD EN TUS
DIGESTIONES Y MEJORA TU
BIENESTAR INTESTINAL PASO A PASO

Plan Essential

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 110€

DESPUÉS: 100€/MES O 270€ BONO 3 MESES

VIVE UN CAMBIO PROFUNDO: OLVÍDATE
DE LA HINCHAZÓN Y RECUPERA TU
VITALIDAD CON UNA DIGESTIÓN ÓPTIMA

Extra:

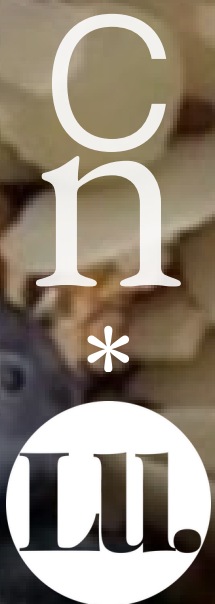
Cuestionario digestivo avanzado + plan
de suplementación específico para
microbiota, probióticos, etc

Plan Premium

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp 24/7
- Recetario exclusivo adaptado a tu objetivo
- Servicio extra incluido

PRIMER MES: 150€

DESPUÉS: 130€/MES O 350€ BONO 3 MESES



FIT & STRONG

IMPULSA TU ENTRENAMIENTO Y
SIÉNTETE MÁS FUERTE DESDE EL
INICIO

Plan Basic

- 1 plan nutricional individualizado
- 1 consulta de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 77€

DESPUÉS: 60€/MES O 160€ BONO 3 MESES

MEJORA TU RECUPERACIÓN, FUERZA Y
COMPOSICIÓN CORPORAL CON
APOYO CONSTANTE

Plan Essential

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 100€

DESPUÉS: 90€/MES O 240€ BONO 3 MESES

LLEVA TU RENDIMIENTO AL MÁXIMO: FÍSICO
DEFINIDO, ENERGÍA EXTRA Y RESULTADOS
VISIBLES DENTRO Y FUERA DEL CLUB

Extra:

Antropometría con informe de composición corporal o
Plan de suplementación deportiva

Plan Premium

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp 24/7
- Recetario exclusivo adaptado a tu objetivo
- Servicio extra incluido

PRIMER MES: 140€

DESPUÉS: 120€/MES O 320€ BONO 3 MESES



SLIM BOOST

INICIA TU CAMINO HACIA UNA
MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA, SIN
RESTRICCIONES, DE MANERA
REALISTA Y DURADERA

Plan Basic

- 1 plan nutricional individualizado
- 1 consulta de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 77€

DESPUÉS: 60€/MES O 160€ BONO 3 MESES

ALCANZA TUS OBJETIVOS CON UN
MAYOR ACOMPAÑAMIENTO PARA QUE
MANTENGAS LA
MOTIVACIÓN Y LOGRES RESULTADOS
SIN RENDIRTE

Plan Essential

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp semanal

PRIMER MES: 100€

DESPUÉS: 90€/MES O 240€ BONO 3 MESES

TRANSFORMA TU CUERPO Y TU RELACIÓN
CON LA COMIDA: CONFIANZA, ENERGÍA Y
RESULTADOS DURADEROS

Extra:

Antropometría con informe de composición corporal o
Plan de suplementación estratégico

Plan Premium

- 1 plan nutricional individualizado
- 2 consultas de seguimiento
- Acceso a la app
- Lista de la compra preparada para tu menú
- Dudas vía Whatsapp 24/7
- Recetario exclusivo adaptado a tu objetivo
- Servicio extra incluido

PRIMER MES: 140€

DESPUÉS: 120€/MES O 320€ BONO 3 MESES

CONTACTO

636 323 076

LU.TRICIONISTA@OUTLOOK.ES

WWW.CASANORACLUB.COM/NUTRICIÓN

LU. * casa nora.