

# free to eat

Nutrición fácil, creativa y personalizada.

# ¿QUÉ ES FREE TO EAT?


Creemos en el placer de comer mientras cuidas tu bienestar.

En Free to Eat, no hay dietas restrictivas ni alimentos prohibidos.

Diseñamos planes personalizados, fáciles de seguir y creativos, adaptados a ti y a tu cuerpo. Para eso, usamos herramientas como la InBody para conocer tu composición corporal y cuidar tu masa muscular, y también personalizamos en base a tu genética, porque cada persona es única.

Soy Ariadna, nutricionista (CAT002015), con formación en Nutrición Humana, Microbiota y Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Me apasiona ayudarte a disfrutar cada comida mientras consigues tus objetivos, sin presión ni sacrificios.



No es solo una consulta de nutrición, es un estilo de vida.

Acompañarte en este proceso con cercanía y respeto, para que construyas una relación sana y equilibrada con la comida.

**Ojalá, a partir de hoy, empieces a cuidarte mucho más allá de empezar una dieta.**

📍 Calle Amadeu I, 33<sup>a</sup>, El Masnou.

☎ 648 070 488

✉ ariadna@free-to-eat.es

📷 @freetoeat\_nutricion

# SERVICIOS:

## PLAN DE ALIMENTACIÓN DE UN MES

Mejora tu alimentación de forma sencilla y personalizada, con un plan diseñado exclusivamente para ti según tus necesidades, objetivos y composición corporal.

Sin dietas restrictivas, con recetas saludables, creativas y fáciles para ti y tu familia.

\*Las revisiones son cada 15 días o se puede hacer 1 mensual de 1 hora.

### ¿Qué incluye?

#### Primera visita (1h)

Analizamos hábitos, objetivos y composición corporal (Inbody 270).

#### Entrega del plan (48h)

Recibiras tu menú semanal con ajuste mensual incluido.

#### Revisión quincenal (20-30 min)\*

Cada 15 días valoramos tu alimentación, resolvemos dudas y, si quieres, repetimos la medición Inbody 270.

#### Revisión final o renovación (15-30 min)\*

Valoramos tus progresos y, si continúas, renovamos el plan para seguir mejorando.

1r mes:  
125 €

Posteriores:  
89 €

## ¿Y EN PAREJA?

¡Transforma tus hábitos acompañado de alguien especial! Comparte este proceso con un amigo, pareja o familiar. El plan de alimentación es el mismo, pero con porciones personalizadas y variaciones en el desayuno y la merienda. Ideal para quienes viven juntos o disfrutan de las mismas comidas.

### Precios:

1r mes:  
200 €

Posteriores:  
166 €

# TEST GENÉTICO Y DE ALERGIAS E INTOLERANCIAS

Descubre como tu genética influye en la manera que metabolizas los alimentos.

Con nuestra tecnología avanzada y experiencia en nutrición, te ayudamos a aprovechar tus características genéticas únicas para mejorar tu calidad de vida. A través de una muestra de saliva, ¡rápido, indoloro y válido de por vida!

¿Qué obtendrás? Información personalizada sobre cómo tu genética influye en:

- **Vitaminas y minerales:** Metabolismo de Vitamina A, B, C, D, E, K, Calcio, Hierro. Omega 3 y 6.
- **Biomarcadores:** Homocisteína, Triglicéridos, Colesterol y Glucosa.
- **Fitness:** Resistencia, fuerza, recuperación muscular y predisposición a lesiones.
- **Intolerancias y alergias:** Lactosa, Fructosa, Sacarosa, Gluten, Histamina, Huevo y Cacahuete.
- **Metabolizadores:** Alcohol, Cafeína, Glucosa.
- **Hormonas:** Insulina, Cortisol, Dopamina y Serotonina.

- **Salud Metabólica:** Resistencia a la insulina, Obesidad, Síndrome metabólico.
- **Sistema Circulatorio:** Enfermedad arteria coronaria, Infarto e Hipertensión.
- **Sistema Digestivo:** Esófago de Barret y reflujo, Enfermedad de Crohn, Diverticulitis y Síndrome de intestino irritable.
- **Sistema Endocrino:** Hiper e Hipotiroidismo, Diabetes tipo I y II.
- **Sistema Nervioso:** Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa, Trastorno de ansiedad y Migraña.
- **Sistema Óseo:** Osteoporosis.

**Sistema Reproductivo:** Síndrome de Ovario Poliquístico y Endometriosis.

## ¿Qué incluye?

2 visitas:

- Toma de muestra (15-20 min).
- Entrega y explicación de resultados (1 hora).

Kit genético.

5 informes

Precio:

275€

# PACK DE NUTRIGENÉTICA

Transforma tu alimentación con un plan personalizado que considera tu genética.

Dos modalidades:

- Comienza el plan de alimentación tras recibir los resultados del test genético (3-4 semanas de espera).
- Comienza el plan de alimentación desde el primer día y, una vez recibidos los resultados, se orientará el tratamiento nutricional según tu genética.

## ¿Qué incluye?

Integra los servicios:

- Plan de alimentación de un mes.
- Test genético y de alergias e intolerancias.

Precio:

350€

# ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

Mejora tus hábitos alimenticios sin necesidad de un plan específico. Te ofrecemos un enfoque flexible, adaptado a tu estilo de vida, que te permite alcanzar tus objetivos nutricionales, incluso mientras viajas o comes fuera de casa.

Con herramientas prácticas y educación nutricional, derribamos mitos y te ayudamos a tomar decisiones informadas para que disfrutes de una alimentación saludable sin alimentos prohibidos.

## ¿Qué incluye?

- 1 visita (1 hora).
- Asesoramiento nutricional a partir de un registro dietético.
- Educación nutricional a través de herramientas y documentos.
- Estudio de la composición corporal (Inbody 270).

Precio:

80€

# INBODY 270

## (Estudio de composición corporal)

Descubre más allá del peso con el mejor analizador por bioimpedancia.

En solo 30 segundos obtendrás un análisis detallado de:

- Agua Corporal
- Total Proteínas
- Minerales
- Masa Libre de Grasa
- Masa Grasa Corporal
- Peso Masa Musculoesquelética
- Índice de Masa Corporal (IMC)
- % de Grasa Corporal
- Análisis Muscular y Grasa Segmental
- Historial de Composición Corporal
- Evaluación Nutricional
- Tasa Metabólica Basal
- Grado de Obesidad
- Nivel de Grasa Visceral
- Ingesta Calórica Recomendada
- Consumo Calórico por Ejercicio

## ¿Qué incluye?

- 1 visita (20 minutos).
- Explicación detallada de los resultados.
- Acceso a la app para seguir tu evolución.

Precio:

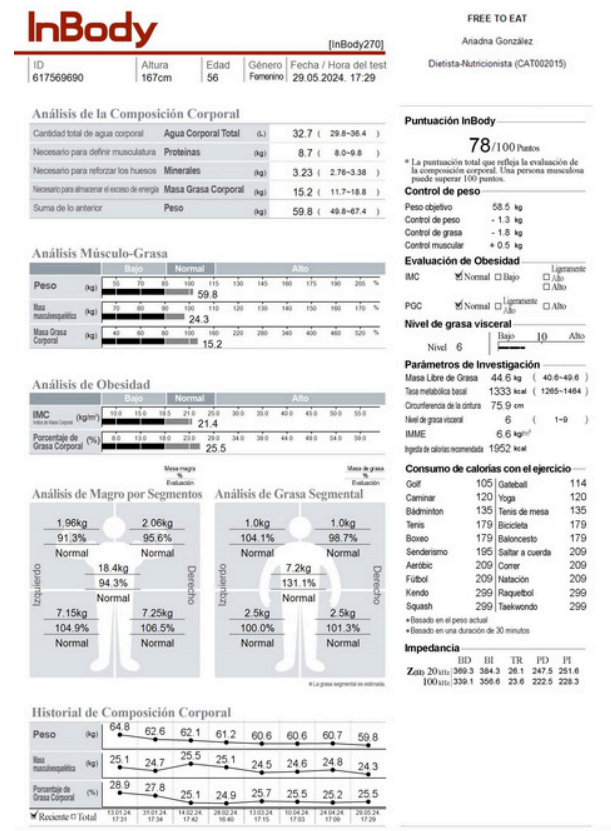
35€

Pack de 3\*

95€

(ahorras 10€).

\*Los packs tienen una caducidad de 5 meses.



📍 Calle Amadeu I, 33<sup>a</sup>, El Masnou.

☎ 648 070 488

✉ ariadna@free-to-eat.es

📷 @freetoeat\_nutricion

free to eat