



**NUESTROS DEPORTISTAS
NECESITAN MÁS APOYO
QUE NUNCA**

#yomecuidocasa

Consultoría nutricional a equipos deportivos y deportistas individuales

Son momentos complicados para todos, pero desde **The Health Company** queremos acompañar a todos nuestros deportistas durante estos días y ayudarles a que su condición física no se vea afectada por el cambio de rutina.

FORMACIÓN

Nuestro equipo cuenta con una amplia formación en Nutrición Deportiva y suplementación.

- Grado en nutrición Humana y Dietética
- Licenciatura en Farmacia
- Diploma en Nutrición Deportiva por el Comité Olímpico Internacional
- Máster en Medicina Natural y Homeopatía
- Antropometristas Certificados ISAK
- Experto Certificado en Coaching
- Especialistas en Gastronomía Deportiva
- Docentes en Nutrición Deportiva (Master en Rendimiento Deportivo- UCAM)
- Ponentes en numerosos congresos internacionales

EXPERIENCIA

Durante los últimos 10 años, hemos dirigido los Servicios de Nutrición de numerosos equipos.

Entre otros, han confiado en nosotros:

- Athletic Club
- Bilbao Basket
- Real Federación Española de Fútbol
- CD Mirandés
- SD Ponferradina
- Arenas Club
- JD Somorrostro
- Isuntza Club de Remo
- Deportistas de élite de numerosas disciplinas (Rugby, Triatlón, Tenis, Ciclismo, Atletismo, Pádel, Gimnasia rítmica...)



LA NUTRICIÓN ES CLAVE PARA MANTENER TU COMPOSICIÓN CORPORAL

#yomecuidocasa

¿Quieres preservar la musculatura y la forma física?

Descubre de la mano de Toscana Viar, nutricionista del Athletic Club y de la Selección Española de Fútbol, todos los secretos de la nutrición deportiva y cómo utilizar la alimentación para mantener tus objetivos.

M

MASTER CLASS ONLINE

Impartida en directo por Toscana Viar para todo el equipo.

- Cómo ajustar la alimentación a la carga de entreno
- Planificación de menús
- Organización de despensa
- Consejos prácticos y elaboraciones fáciles y sencillas

P

PAUTAS GRUPALES

Guía práctica para adaptar la alimentación a la carga de entrenamiento.

- Menú semanal
- Lista de la compra
- Recetas
- Tips

C

CONSULTAS INDIVIDUALES

Consultas online personalizadas a cada deportista

- Revisión individual de objetivos
- Ajuste de pautas
- Suplementación adaptada



HAY COSAS QUE NO PODEMOS
CAMBIAR.
PERO PODEMOS TRABAJAR
JUNTOS PARA SER MÁS FUERTES

#yomecuidoenca

Precios y condiciones

Queremos aportar nuestro granito de arena. Por ello, lanzamos este programa exclusivo. Precios y condiciones válidos mientras dure el estado de alarma.

M

MASTER CLASS
ONLINE

+

P

PAUTAS
GRUPALES

299€

C

CONSULTAS
INDIVIDUALES

55€

Para más información, os atendemos en info@thehealthcompany.es