

VEG

& SANO

PLAN 90 DÍAS

por Cristina Santiago

PLAN
EXCLUSIVO

APRENDE A COMER
VEGANO O VEGETARIANO
SIN CARENCIAS

Dietas vegetarianas o veganas en cualquier etapa del ciclo vital

Las dietas vegetarianas suelen estar mal vistas, porque hay informaciones erróneas que las catalogan como incompletas o deficitarias. Este punto de vista lo tienen muchos profesionales de la salud, lo cual muestra su falta de reciclaje.

Hace ya casi 13 años que la Asociación de Dietistas Americanos (ADA), que es la organización de nutricionistas más prestigiosa del mundo se posicionó a favor de las dietas vegetarianas y veganas, postura que volvió a reafirmar en 2009:

“Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas”

Una postura que ya había sido respaldada por otras asociaciones como la British Medical Association (BMA) y la OMS.

En cualquier tipo de dieta hay que ser cuidadosos con lo que se come, no solo en las dietas vegetarianas. La prueba de ello son los estragos que una dieta omnívora mal planificada conlleva: nos encontramos ante una auténtica pandemia mundial de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.



CRISTINA SANTIAGO

Especialista en dietas vegetarianas y veganas
Dipl. en Nutrición Humana y Dietética
Lic. en Periodismo

- PLAN DE REEDUCACIÓN NUTRICIONAL VEG & SANO - para vegetarianos y veganos

En primer lugar, darte las gracias por haber llegado hasta aquí y mostrar interés en un estilo de vida saludable y respetuoso con los animales. En estos últimos meses parece que hay una oleada de falsas informaciones en cuanto a la alimentación vegana y vegetariana. Muchos medios de información y profesionales de la salud han afirmado que una dieta vegana tiene carencias, es peligrosa e incompleta, especialmente para niños pequeños y deportistas, incluso con suplementación. Nada más lejos de la realidad, algo respaldado científicamente por diversos organismos -como hemos visto anteriormente-, como la ADA, la ADC, la OMS y la BMA.

Que una dieta tenga una determinada etiqueta (omnívora, flexitariana, vegetariana, vegana...) no garantiza que sea o no saludable. Lo importante es que la dieta esté bien planificada, que sepamos qué debemos comer, en qué cantidad y frecuencia, de qué es mejor prescindir y tener en cuenta otros factores extrínsecos a los alimentos que comemos (masticación, ambiente en el que se come, estado emocional de la persona...).

El motivo de haber diseñado el plan de 90 días **VEG & SANO** es para que aprendas a configurar tu propia dieta vegana o vegetariana sin carencias nutricionales. Es decir, es un programa de reeducación nutricional, con el que una persona aprenderá a comer saludablemente y sin contar calorías. Además, como creo que la salud no solo depende de la alimentación, voy a reforzar la parte nutricional con otros aspectos de un estilo de vida saludable, como el ejercicio físico, las emociones, usar productos sin tóxicos... Para ello he creado diferentes bloques repartidos a lo largo de los 3 meses del seguimiento.

¿En qué consiste el plan VEG & SANO?

Si lo que estás buscando es APRENDER a comer vegetariano o vegano y llevar un estilo de vida saludable, este plan es ideal para ti. He decidido diseñar este plan para que aprendas a gestionar por ti misma tu dieta, sepas cuáles son los errores más comunes de este tipo de dietas, qué suplementos tomar -en caso de ser necesario-, cuántas comidas hacer...

Es decir, lo que pretendo es despejarte todas las dudas sobre el veganismo.

¿A quién va dirigido el plan VEG & SANO?

El plan está adaptado a todas las etapas del ciclo vital (infancia, adolescencia, embarazadas, mujeres lactantes y ancianos) y también para deportistas o personas con patologías.

El SEGUIMIENTO es DIARIO, será de 3 MESES y cada consulta tiene duración de 1h.

¿Qué incluye el plan VEG & SANO?

- **7 consultas privadas y personalizadas de 1 hora de duración.**
- **2 meses de menús personalizados.**
- Más de 100 recetas veganas.
- Lista de la compra.
- **Seguimiento diario vía whatsapp o email.**
- Rutina de ejercicio físico.
- Cómo gestionar las emociones.
- Dossier con la información proporcionada en cada consulta.

¿Qué aprenderás con el plan VEG & SANO?

BLOQUE 1: NUTRICIÓN VEGANA Y VEGETARIANA

- El posicionamiento de los organismos oficiales sobre las dietas veganas
- Los beneficios para la salud de las dietas veganas.
- Cuáles son los nutrientes sobre los que se tienen más dudas en las dietas veganas y de dónde obtenerlos:
 - Proteínas
 - Calcio
 - Hierro
 - Omega 3
 - Vitamina D
 - Vitamina B12
 - Yodo
- Recomendaciones personalizadas de frecuencia de consumo para los diferentes grupos de alimentos.
- A planificar una dieta vegana saludable: en qué ha de basarse la alimentación y qué alimentos debemos evitar.
- Recomendaciones personalizadas adaptadas a la patología o estilo de vida que tengas.
- Menús de 2 meses totalmente personalizados con lista de la compra y recetas, adaptados a los gustos, requerimientos y situación fisiológica o fisiopatológica de cada persona.
- La despensa ideal.
- La diferencia entre comida sana o superflua, aun siendo vegana.
- A leer el etiquetado, para que sepas qué alimentos escoger.
- Cómo combinar bien los alimentos para asimilar sus nutrientes correctamente.
- Cómo tener un intestino sano, clave en la salud, a través de la alimentación.

BLOQUE 2: LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR DEPORTE

- Los beneficios de practicar ejercicio físico.
- Rutina diaria de ejercicios para practicar en casa o al aire libre según necesidades.

BLOQUE 3: ACTITUD POSITIVA

- Los beneficios de la meditación.
- La importancia de tener una actitud y emociones positivas en la vida.

BLOQUE 4: HOGAR SANO

- Cuáles son los tóxicos que nos rodean en nuestro propio hogar.
- Cómo nos afectan a la salud.
- Cómo sustituirlos.

BLOQUE 5: ASEO PERSONAL SALUDABLE

- Tóxicos en nuestros productos diarios de aseo personal.
- Cómo nos afectan a la salud.
- Aprende a sustituirlos.

BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA

- Toda la bibliografía científica y referencias.

¿Qué beneficios obtendrás con el plan VEG & SANO?

1. Aprender a comer saludable sin contar calorías
2. Ganar energía, vitalidad y salud
3. Equilibrar tu peso
4. Saber planificar tu menú
5. Mejorar el aspecto de tu piel
6. Fortalecer tu sistema inmunológico
7. Disminuir antojos
8. Nutrir tu cuerpo
9. Mejorar tu digestión
10. Reducir gases
11. Olvidarte del estreñimiento
12. Más claridad mental
13. Mejorar tu estado anímico
14. Aprender a cocinar de forma sencilla, sana y deliciosa
15. Aprender a llevar una vida libre de químicos tóxicos
16. Practicar deporte
17. Crear los hábitos necesarios para llevar un estilo de vida saludable

PRECIO

Plan de 90 días VEG & SANO **550€ IVA incl.**

FORMAS DE PAGO

Transferencia bancaria → ES89 1465 0100 9217 2329 0388 · ING
Paypal* → cristina@crisinasantiago.es
Western Union* → Pedir los datos a la hora de hacer el envío.

* La persona que contrata el servicio correrá con los gastos de comisión.

* Paypal (3,4%+0,35€)

* Western Union ([VER AQUÍ](#))

PAGOS APLAZADOS

Opción 1* → 50% al contratar el servicio y 50% restante a los 30 días.
Opción 2* → 33% al contratar el servicio, 33% a los 30 días y 33% restante a los 60 días del pago inicial.

* Los pagos aplazados se aprobarán una vez firmado un contrato de compromiso para abonar la cantidad total del plan VEG & SANO en el plazo estipulado.

GESTIÓN DE RESERVAS

Las reservas de las consultas se harán en función de las fechas disponibles. Los documentos se irán dando después de cada consulta para llevar un orden, nunca de otro modo.

POLITICA DE DEVOLUCIÓN

En el plan de 90 días VEG & SANO no se contempla la devolución de la cantidad abonada.

CONTACTO

Si desea recibir alguna información adicional a la anteriormente expuesta puede contactar con nosotros de las siguientes formas:

EMAIL consulta@crisinasantiago.es (Sara Pizarro)
WHATSAPP +34 626 60 87 21