



+info del servicio

nutricionista colegiado
MAD00313

+info: (+34) 699 212 355
nutricion@carlospelayo.com

carlospelayo.com

Bienvenido a tu plan de nutrición personalizado.

Vamos a conseguir que te sientas bien de una vez por todas.

Esto no consiste en contar calorías o sufrir por lograr tu objetivo. Vamos a reprogramar tu estilo de vida y que puedas mantenerlo para siempre.



Carlos Pelayo

Nutrición y entrenamiento



¿Qué vas a encontrar aquí?

Un plan 100% adaptado a ti.

Comida real, flexible y fácil. La nutrición no puede ser motivo de estrés.

Educación nutricional para que no dependas de papeles, ni de mí, ni de nadie.

Suplementos solo si son necesarios y nos aportan. Y, por supuesto, si tú los quieres.

Resultados que no se miden ni se pesan. No se trata solo de verte bien, si no de sentirte mejor.

Es para ti si:

Estás cansado de hacer dietas milagrosas y al cabo de un tiempo vuelves a lo mismo.

Quieres resultados reales sin dejarte la vida en el gimnasio y la cocina.

Estás harto de pesar la comida y depender de papeles para comer sano.

Si te has decidido a luchar por tus objetivos: constancia

¿Cómo trabajaremos juntos?

Necesitamos 2 consultas para elaborar tu plan nutricional y luego revisamos en los seguimientos.

Primera consulta: una entrevista.
Nos conocemos, tú hablas, yo escucho y valoramos.

Me pongo a trabajar en tu plan. Realista, medible y 100% para ti.

Segunda consulta: entrega del plan nutricional.
Te explico todo paso a paso. Sin prisas.
Tomamos medidas antropométricas (báscula, perímetros, pliegues).

Empieza el cambio.

Seguimiento/revisión: cada 2-3 semanas para hacer ajustes y mantener el foco.

Evaluamos cómo actúa el plan en ti y medimos antropometría.

Analizo y adaptamos en base a tu contexto.





FAQ: lo que siempre te preguntas

¿Hay recetas raras? / **No. Comida normal, sencilla y de cualquier mercado o supermercado.**

¿Hay que pesar la comida? / **No. Aquí aprendes a comer, no a perder la paciencia.**

¿Tendré que tomar suplementos? / **Solo si son necesarios y tú quieres.**

¿Tendré que dejar de salir a cenar? / **Para nada. Vas a aprender a adaptarte.**

¿Y todo esto cuánto cuesta?

Primera consulta (1h. aprox.): **60€**

Segunda consulta (1h. aprox.): **60€**

+ Seguimientos (30 min. aprox.):

- 1 revisión: **40€**

- Pack 2 revisiones: **70€**
(caducidad de 3 semanas)

- Pack 4 revisiones: **120€** (caducidad de 10 semanas)

Todos los packs tienen caducidad para ayudarte a mantener el foco. Ésta es orientativa, pero viniendo a revisiones cada 2-3 semanas lo tienes hecho.

Si vienes cada 4 semanas o más a los seguimientos, las revisiones individuales son tu opción.





¿Dónde estamos?

Madrid – Lunes, martes y viernes
Gimnasio Wellsport Club

Majadahonda – Miércoles
Centro de entrenamiento Best Athletes

Pozuelo – Jueves
Kapelmuur Cycling Store



nutricionista colegiado
MAD00313

+info: (+34) 699 212 355
nutricion@carlospelayo.com

carlospelayo.com



En resumen, tu plan incluye:

Como es lógico, tu plan individual y personalizado.

Pautas generales de alimentación para un estilo de vida saludable.

Alimentos disponibles y dónde encontrarlos.

Consultas ilimitadas vía WhatsApp o email (de L a V de 9 a 21h.)

**“Tienes todo mi compromiso y claridad.
Cuando estés listo, yo también lo estaré”**





nutricionista colegiado
MAD00313

+info: (+34) 699 212 355
nutricion@carlospelayo.com

■ carlospelayo.com

