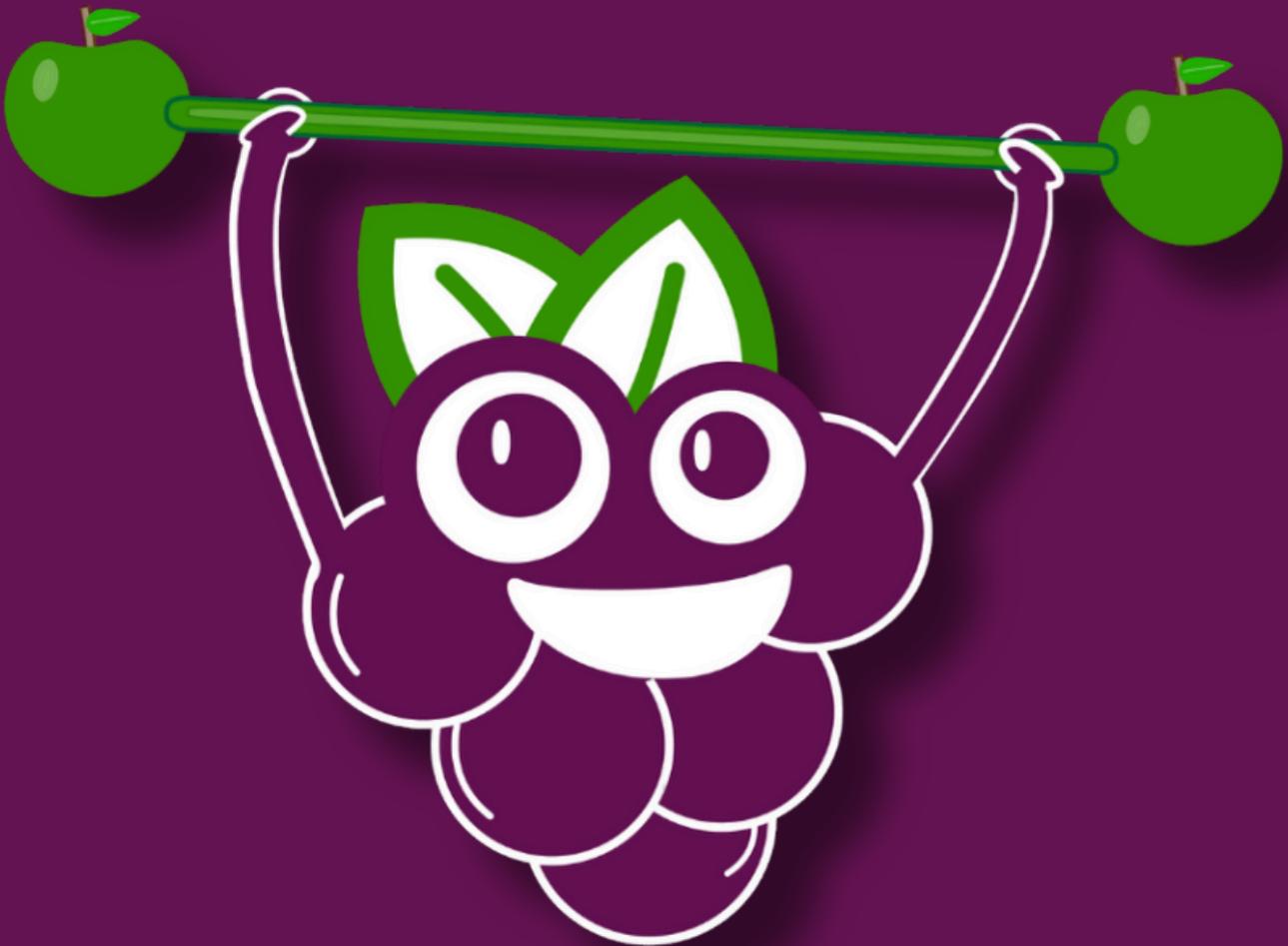


*Programa de Nutrición personalizado*

# ¡BIENVENID@ A DIETA CON CABEZA!



# 1. ¿Qué es el programa de nutrición de Dieta con Cabeza?

**Dieta con Cabeza** es un proyecto de nutrición y dietética dirigido por **Uxía Rodríguez**.

Su enfoque busca ayudar a las personas a mejorar sus hábitos alimentarios, alcanzar metas de salud: pérdida de peso, mantenimiento, ganancia de masa muscular, desinflamación, mejora de patologías.

Además, todo ello se centra en adoptar un estilo de vida saludable sostenible, sin dietas milagro ni restricciones extremas

## Principios y valores de Dieta con cabeza



- **Alimentación personalizada:** cada plan es adaptado a la persona, considerando sus gustos, circunstancias, necesidades médicas y objetivo.
- **Equilibrio nutricional:** se utilizan todos los macronutrientes —hidratos, grasas saludables, proteínas— incluyendo frutas y verduras como base de cada plato. [dietaconcabeza.es](http://dietaconcabeza.es)
- **Sin prohibiciones rigurosas:** con espacio para “caprichos conscientes” ocasionales. No se busca eliminar alimentos, sino moderarlos y aprender sobre ellos. [dietaconcabeza.es](http://dietaconcabeza.es)
- **Alimentación practicable:** los menús y recomendaciones están pensados para encajar con el día a día de cada persona, para que los cambios puedan mantenerse a lo largo del tiempo.

## Objetivo



El objetivo principal no es solo alcanzar metas puntuales, sino generar cambios profundos en los hábitos alimenticios, para que los resultados sean duraderos, tanto desde el punto de vista físico como emocional.

Se apuesta por una alimentación saludable, disfrutable, ajustada a la persona, y compatible con sus circunstancias de vida.

## 2. ¿Qué incluye este programa?

- **Acceso a la plataforma de usuarios.**
- **1º consulta:** Explicación del funcionamiento del programa, conceptos básicos, encuesta inicial para conocer tus gustos, rutinas, preferencias y objetivos, resolución a través de videos de las dudas más frecuentes sobre el menú semanal.
- **1 menú semanal cada 2 semanas:** Las planificaciones son de 7 días y se repetirán durante 15 días. Este es el tiempo necesario para comprobar que es efectivo y que obtenemos los resultados esperados.
- Todos los menús incluyen **lista de la compra**, cantidades en gramos y sus equivalencias en medidas caseras y el paso a paso de la elaboración de cada receta.
- **Videos explicativos para las tomas de medidas y los seguimientos.**
- **Contenido exclusivo: recetarios, guías, consejos**
- **Resolución de dudas.**

### Este programa es para ti si...

- Estás hartx de probar miles de dietas que no funcionan o que funcionan durante un corto período de tiempo y luego vuelves al mismo punto de partida.
- Quieres mejorar tu composición corporal: Mejorar el porcentaje de grasa corporal, ganar masa muscular, tonificar.
- Mejorar la sintomatología de alguna patología concreta en la que la nutrición equilibrada puede ser una pieza fundamental.
- Quieres adquirir nuevos hábitos y mejorar tus rutinas de una forma sencilla y sin prohibiciones.
- Estás hartx de pensar qué comer y qué cenar cada día y quieres tenerlo todo planificado para no caer en el “cualquier cosa”.
- Si quieres conseguirlo ¡DE UNA VEZ POR TODAS!



# 3. ¿Cómo funciona la Plataforma de usuarios?

1

Una vez realizado el pago a través de la tienda online [dietaconcabesa.es](http://dietaconcabesa.es) te daremos de alto en nuestra plataforma de usuarios y recibirás un correo con tu cuenta y tu contraseña.



Introduce el usuario y la contraseña del correo, puedes cambiar la contraseña pulsando en olvidé mi contraseña.



2

Accederás a la pantalla de inicio.



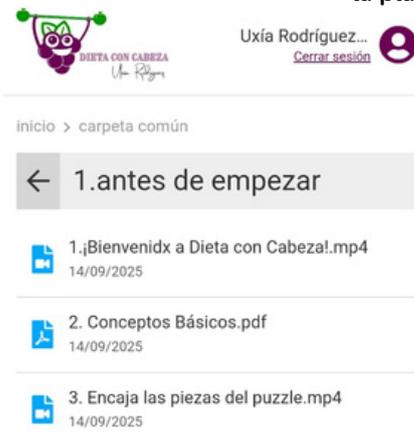
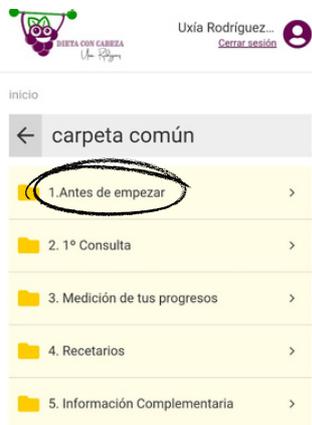
En esta carpeta puedes compartir conmigo tus documentos

En esta carpeta encontrarás todo el material necesario para comenzar con tu programa.

Cada 2 semanas tendrás un nuevo menú de 7 días con nuevas recetas y lista de la compra.

Los menús se subirán a la plataforma los jueves que corresponda renovar la planificación.

3

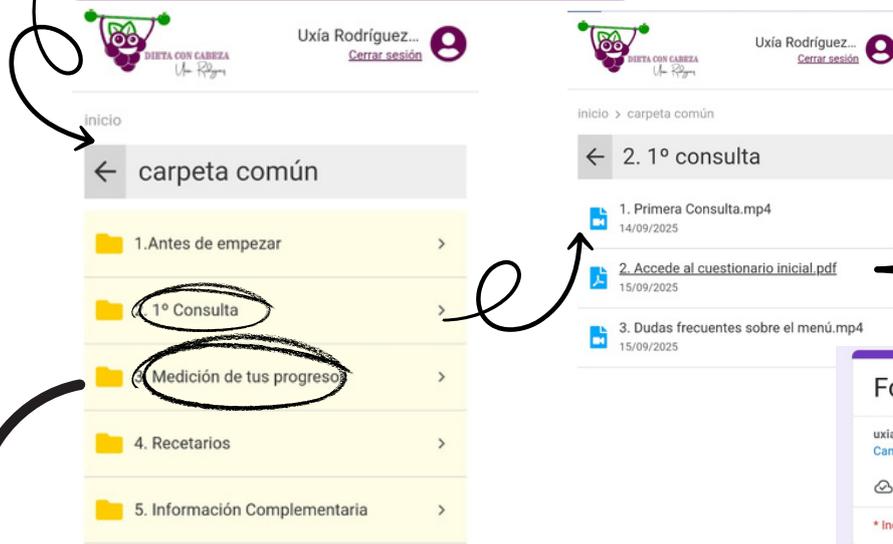


# 4

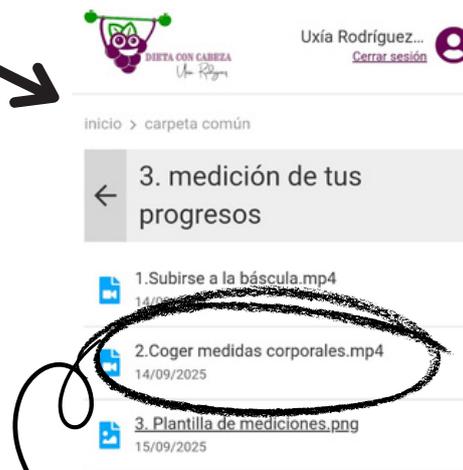
En la 2º carpeta encontrarás:

- 1 Video explicando los puntos importantes para seguir este programa personalizado.
- 1 cuestionario que deberás cubrir para poder conocerte y elaborar el menú adaptado a tus gustos y necesidades.
- 1 video de resolución de las dudas más frecuentes sobre el menú.

Accede al cuestionario inicial, te aparecerá para descargar esta imagen. Una vez que te aparezca en pantalla, pulsa sobre **CUESTIONARIO INICIAL**



# 5



### Formulario inicial

uxiarodriguezfrancisco@gmail.com  
[Cambiar de cuenta](#)

\* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo \*

Tu dirección de correo electrónico

---

Nombre

Tu respuesta

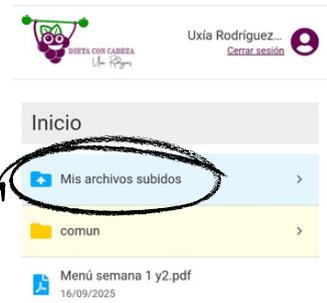
**Siempre a la misma hora y la medición en el mismo sitio.**

S	NOMBRE	FECHA	PESO	BICEPS	CADERA CINTURA	MUSLO
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

1. Dibuja una tablita como esta y apunta las diferentes medidas solicitadas. No olvides poner la fecha de la medición.

2. Sube una foto del cuadro a tu carpeta de archivos subidos junto con una foto frontal, una foto de espaldas y una foto lateral. (Los títulos de las fotos han de ser la fecha en las que han sido tomadas).

3. Regístrate el proceso cada semana, el mismo día y en las mismas condiciones.



**SUBE TUS FOTOS A ESTA CARPETA. EL TÍTULO DE LOS DOCUMENTOS DEBE SER LA FECHA DEL DÍA DE LAS MEDICIONES**

## 4. Chat de soporte



**CONSULTA TUS  
DUDAS**

LUNES A JUEVES  
9.00 A 13.00 HORAS  
16.00 A 20.00 HORAS

