# Now You Line
# Dietética y nutrición

En **Now You** ayudamos a aquellas personas que desean modificar sus hábitos alimentarios por cualquier motivo: bajar de peso, incrementar tu masa muscular, adoptar una alimentación más saludable, ayudar en los desequilibrios hormonales, dietas antiinflamatorias, mejora de rendimiento físico-deportivo, etc.

Por eso, hemos creado **Now You Line**, donde la estrecha colaboración entre tu entrenador y tu nutricionista te permitirá obtener tus objetivos, de una forma más rápida, segura y eficaz.

## ¿Te identificas con alguna de estas cuestiones?

- Siempre tengo hambre constantemente.
- Todo lo que como se transforma en grasa y no en energía o músculo.
- Como poco y subo de peso constantemente.
- Como mucho y no subo de peso.
- Tengo constantemente acidez en el estómago.
- Tengo frecuentemente dolor en el estómago o indigestión.
- Tengo el colón irritable.
- Siempre que hago algo más de lo habitual (andar, subir escaleras….) me fatigo.
- Retengo líquidos.
- Me siento hinchado.
- Sufro frecuentemente ansiedad o estrés.
- No puedo dormir relajado/a toda la noche o me cuesta conciliar el sueño.
- Tengo hambre entre horas.

## Now You te aporta un programa nutricional completo. ¿Por qué?

Combinamos nuestros programas nutricionales con el ejercicio físico porque pensamos que el verdadero éxito, la verdadera transformación, viene de unificar todas las posibles estrategias que regulan el sobrepeso y la obesidad.

Todos nuestros profesionales, nutricionistas, médicos y entrenadores personales están a tu servicio. Piensan en ti de forma coordinada.

Te hacemos una valoración inicial muy completa y en función de los problemas que nos plantees, de tus necesidades, diseñamos un programa personal de nutrición.

Realizamos estudios de sensibilidad alimentaria, una analítica de sangre elaborada por un prestigioso laboratorio. Este análisis determina no

Now You Line

now "y" ou entrenamiento personalizado

# Now You Line
## Dietética y nutrición

solo la sensibilidad a determinados alimentos sino además la valoración de aditivos alimentarios que en ocasiones constituyen un dato mucho más importante en la intolerancia alimentaria. Hoy es fácil detectar que alimentos te perjudican por lo que podemos elaborar un programa alimenticio que te pueda acompañar para el resto de vida y que te permita mantener siempre tu peso deseado.

La clave está en elaborar un programa que en base a un análisis de sangre, un estudio de tu perfil biométrico y tu historial médico, nuestro equipo de profesionales prepara un programa de nutrición único de acuerdo a tu perfil. La alimentación se convierte así en su medicina, en el principio de su salud.

Tenemos toda las tipología de dietas que hoy se ofrecen en el mercado, con los últimos avances, las últimas investigaciones, pero personalizadas para ti. Porque en definitiva tú eres lo importante. Escogerás aquel programa dietético que te resulte más adecuado a tu forma de vida, a tus deseos y nuestros expertos y profesionales lo adecuaran a ti.

Tenemos un servicio único e integrado. En el propio centro te hacemos las analíticas, disponemos de los complementos que necesites para hacer dietas proteinadas y todos aquellos complementos nutricionales serán elaborados para ti, a tu nombre. Tenemos un acuerdo con un prestigioso laboratorio farmacéutico que certificará y hará a tu nombre, todo lo que necesites para que tu dieta sea más completa, más eficaz, más cómoda.

## Todas las dietas están en **Now You**
## ¿Por qué un programa nutricional?

**Now You** tiene toda la tipología de dietas existente en el mercado:

- Programas dietéticos para adelgazamiento, para pérdida de peso.
- Programas dietéticos para incrementar el peso.
- Dietas proteinadas basadas en complementos proteicos que constituyen una verdadera liposucción sin cirugía.
- Dietas basadas en la intolerancia de los alimentos o de los aditivos alimentarios
- Dietas para mejorar el rendimiento físico.
- Dietas para situaciones específicas como diabetes, hipertensión etc.

now "you" entrenamiento personalizado

## ¿Cómo se elabora un programa nutricional en Now You?

En **Now You** te espera nuestro equipo profesional para elaborar tu dieta personal y poner a tu disposición los últimos avances y tecnologías.

### Valoración Inicial.

Al acudir a nuestro centro haremos una valoración personal de las razones por las que quieres iniciar un programa nutricional, te preguntaremos por tus hábitos, y realizaremos las medidas antropométricas oportunas, de igual forma te solicitaremos todas las pruebas bioquímicas con el objetivo de tener la mayor información sobre ti.

### Elaboración de tu programa nutricional personalizado.

En base al estudio realizado y de la tipología de dieta que más se adapte a tus necesidades, nuestros profesionales crearán un programa nutricional individual. Podrás comer aquellos alimentos que más se adapten a tus gustos, a tus necesidades. No necesitarás alimentos muy especiales o exóticos, los encontrarás sin dificultad en tu supermercado habitual.

### Seguimiento de tu programa.

Nuestro equipo profesional hará un seguimiento constante de tu programa de nutrición, estará siempre a tu disposición para resolver las dudas y para darte consejos sobre como sacar mejor rentabilidad a la dieta.

Si no puedes desplazarte con frecuencia al centro podremos contactar contigo, por teléfono o por Internet y podremos resolver tus dudas al instante. Debes de saber que tu programa de nutrición es efectivo y para ello debes de contactar con nosotros siempre.

### Los resultados.

Con nuestros consejos y nuestro constante asesoramiento conseguirás los resultados que te habías propuesto:

- Perderás o ganarás peso.
- Mejorarás el tono muscular.
- Mejorarás el aspecto de tu piel.
- Eliminarás toxinas.
- Aumentarás tu energía.
- Mejorará tu calidad del sueño.
- Reducirás la ansiedad y el estrés.

now"you entrenamiento personalizado

# Now You Line
# Dietética y nutrición

## Complementos al programa nutricional

**Now You** dispone de la más moderna tecnología y de los avances más importantes para hacer que tu dieta sea más eficaz, sea más fácil de llevar, sea definitiva.

No solo los famosos pueden acceder a dietas personalizadas con programas complementarios de entrenamiento, aparatología estética o complementos bioquímicos que mejoren y que agilicen los efectos de tu dieta.

En **Now You** disponemos de todo eso para ti, a tu alcance y a unos precios muy asequibles porque contamos con amplios descuentos para programas que integran varios de nuestros servicios así como cómodas fórmulas de pago.

Alcanza tu peso soñado con:

**Entrenadores personales** que pueden elaborar un programa de entrenamiento complementario a tu programa nutricional que potencia los efectos y los resultados del mismo y que podrás realizar como tú prefieras, al aire libre, en tu propio gimnasio o en el propio centro. Recuerda el ejercicio física mejorará los efectos de tu programa nutricional.

**Complementos** nutricionales, proteicos, antioxidantes, Omega 3, vitamina C, etc. así como preparados especiales para ti que te ayuden a mejorar los efectos de tu programa nutricional.

**Aparatología estética** como la cavitación, radiofrecuencia, mesoterapia virtual y ultrasonidos que ayudan a movilizar la grasa localizada y que se aplican con la más moderna tecnología en el propio centro.

now"you entrenamiento personalizado