

Muchas gracias por contactarte con **GOODAABI**.

Goodaabi es una alternativa a la forma tradicional de *mejorar la alimentación*, la brindada por nutricionistas matriculados con las nuevas tecnologías de Internet brindando apoyo y motivación mediante la participación en **Grupos Motivacionales ONLINE**.

Goodaabi cuenta con diferentes alternativas de acuerdo a tus necesidades.

A- Grupos de descenso y cambio de hábitos

1. Grupo Clásico :

Grupos motivacionales de cambios de hábitos online para personas que tienen que bajar de 7 kilos en adelante

LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- Una consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar foto de la balanza con el pesaje los días lunes, miércoles y viernes (obligatorio)
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales TODOS LOS DIAS (obligatorio)
- Realizar una autoevaluación semanal.
- Enviar un resumen semanal de actividad física .
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN .**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas
- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<https://www.goodaabi.com/producto/grupo-clasico/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

2. Grupo Clásico Flex :

Grupos motivacionales online de descenso de peso y cambio de hábitos para personas que tienen que bajar de 7 kilos en adelante

DINÁMICA Y LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- La consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar una foto de la balanza con el pesaje de los días lunes (obligatoriamente) y los días viernes (optativo).
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales de lunes a viernes (obligatorio) sábado y domingo (optativo).
- Realizar una autoevaluación semanal.
- Enviar un resumen semanal de actividad física
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN .**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas
- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-clasico-flex/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

3. Grupo 7K :

Grupos motivacionales de cambios de hábitos para personas que tienen que bajar 7 kilos o menos según deseo del participante y sugerencia del profesional

LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- Una consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar foto de la balanza con el pesaje los días lunes, miércoles y viernes (obligatorio)
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales TODOS LOS DIAS (obligatorio)
- Realizar una autoevaluación semanal.
- Enviar un resumen semanal de actividad física .
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN .**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas
- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-7k-28ds/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

4. Grupo 7K Flex :

Grupos motivacionales de cambios de hábitos para personas que tienen que bajar 7 kilos o menos según deseo del participante y sugerencia del profesional

DINÁMICA Y LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- La consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar una foto de la balanza con el pesaje de los días lunes (obligatoriamente) y los días viernes (optativo).
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales de lunes a viernes (obligatorio) sábado y domingo (optativo).
- Realizar una autoevaluación semanal.

- Enviar un resumen semanal de actividad física
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas
- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-7k-flex/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

5. Grupo exclusivo para Vegetarianos y veganos :

Grupos motivacionales online de cambios de hábitos para personas que tienen una alimentación vegetariana o vegana que buscan un descenso de peso saludable. En el mismo pueden compartir con pares recetas, ideas y compromiso, y así lograr sus objetivos.

LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- Una consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar foto de la balanza con el pesaje los días lunes (obligatoriamente) y los días viernes (optativo).
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales TODOS LOS DIAS (obligatorio)
- Realizar una autoevaluación semanal.
- Enviar un resumen semanal de actividad física .
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN .**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas
- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-exclusivo-para-vegetarianos-y-veganos/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

6. Grupo exclusivo para Celíacos :

Grupos motivacionales online de cambios de hábitos para personas celíacas que buscan un descenso de peso saludable. En el mismo pueden compartir con pares recetas, ideas y compromiso, y así lograr sus objetivos.

LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- Una consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar foto de la balanza con el pesaje los días lunes (obligatoriamente) y los días viernes (optativo).
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales TODOS LOS DIAS (obligatorio)
- Realizar una autoevaluación semanal.
- Enviar un resumen semanal de actividad física .
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN .**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.

- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas
- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-exclusivo-celiacos/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

7. Grupo Clásico URUGUAY :

Grupos motivacionales de cambios de hábitos online para personas que buscan lograr un descenso de peso saludable.

EXCLUSIVO URUGUAY

LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN LOS GRUPOS MOTIVACIONALES Y LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

- **COMPROMISO**
- Una consulta nutricional mensual obligatoria
- Mandar foto de la balanza con el pesaje los días lunes (obligatoriamente) y los días viernes (optativo).
- Mandar el pesaje por escrito junto con la foto de la balanza de los días lunes y la diferencia de peso en relación al pesaje del lunes anterior (xxxKg – xxxKg)
- Mandar foto de las 4 comidas principales TODOS LOS DIAS (obligatorio)
- Realizar una autoevaluación semanal.
- Enviar un resumen semanal de actividad física .
- **CUMPLIR CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN .**

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo (en el cual se acuerda un objetivo/peso deseado).
- Un plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante.
- La participación en el grupo motivacional vía WhatsApp.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado con éxito el mismo tratamiento.
- La participación diaria de 30 min en el grupo de la nutricionista a cargo (de lunes a viernes).
- Envío de contenido para incentivar el descenso de peso y al proceso de cambio de hábitos saludables. Como por ej: recetas e ideas de menús entre otras cosas

- Lista de compras
- La participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Un encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-clasico-uruguay/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

8. Grupo Mantenimiento :

Grupos motivacionales de cambios de hábitos online para personas que llegaron al objetivo que llegaron a su objetivo luego de participar en el grupo clásico o 7k

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo.
- Plan nutricional adecuado a las necesidades de cada participante + incorporaciones mensuales por 3 meses.
- Participación en el grupo motivacional vía WhatsApp
- Acompañamiento diario de la nutricionista encargada del grupo.
- Envío de contenido para incentivar y ayudar al proceso de cambio de hábitos saludables: recetas, lista de compras, menús semanales, videos de entrenamiento físico, etc.
- Participación en el grupo de una Coach o Counselor 2 veces por semana para abordar todo lo referido a lo emocional.
- Encuentro semanal vía zoom de contención emocional con la Coach o Counselor.
- Bonificación de 2 clases semanales (8 mensuales) vía Zoom de zumba ó funcional ó 1 y 1, como cada participante quiera.

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-mantenimiento-28ds/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

9. Servicio Individual Premium :

Servicio 100 % PERSONALIZADO e INDIVIDUAL el cual te ofrece la posibilidad de tener un/a Nutricionista online 100 % disponible para vos durante 12 semanas.

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una entrevista Individual con tu Nutricionista en la cual van a definir los objetivos y modalidad a seguir.
- Un plan de alimentación 100 % personalizado adecuado a tus necesidades.
- Seguimiento diario mediante Chat de whatsapp de Lunes a Viernes de 9 a 18 (no incluye feriados). Donde vas a poder sacarte todas las dudas que tengas y recibir

información diaria. Así también elegir el tipo de modalidad de tratamiento, con o sin envío de fotos de platos diarios según tu necesidad.

- Todas las semanas se te brindará información educativa de utilidad: Lista de compras , ideas de menú , recetas , videos motivacionales, desafíos etc.
- Una clase de prueba para nuestros entrenamientos: zumba y funcional.
- Acceso a los Encuentros grupales semanales con nuestros Coaches.

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

<http://www.goodaabi.com/producto/servicio-individual-premium/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

10. Servicio Grupal Premium :

Es un servicio 100 % PERSONALIZADO e INDIVIDUAL el cual te ofrece la posibilidad de tener un/a Nutricionista online 100 % disponible para vos durante 12 semanas.

Haciéndolo en grupo con quienes te gusta compartir y te sentis más comod@, te da ese plus de motivación que tanto necesitas !

Precio cada 4 semanas \$32.400- (Total \$97.200)

Por grupos:

- Grupo 2 personas: 10% de descuento c/u
- Grupo 3 personas: 15% de descuento c/u
- Grupo de 4 a 6 personas: 25% de descuento c/u

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Una entrevista Individual con tu Nutricionista en la cual van a definir los objetivos y modalidad a seguir.
- Un plan de alimentación 100 % personalizado adecuado a tus necesidades.
- Seguimiento diario mediante grupo de WhatsApp que armen con quienes elijas, de Lunes a Viernes de 9 a 18 (no incluye feriados). En él van a poder sacarse todas las dudas que tengan y recibir información diaria durante las 12 semanas. Así también como elegir el tipo de modalidad de tratamiento, con o sin envío de fotos de platos diario según la necesidad de cada uno.
- Todas las semanas se te brindará información educativa de utilidad: Lista de compras , ideas de menú , recetas , videos motivacionales, desafíos etc.
- Una clase de prueba para nuestros entrenamientos: zumba y funcional.
- Acceso a los Encuentros grupales semanales con nuestros Coaches.

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

<https://www.goodaabi.com/producto/servicio-grupal-premium/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

B- Grupos para mujeres y sus etapas

1. Acompañamiento de embarazo saludable :

Grupo de acompañamiento a mujeres gestantes que deseen *lograr un aumento de peso adecuado y saludable* (Siempre respetando las indicaciones de sus obstetras personales). Se puede ingresar al grupo, una vez realizada la primera ecografía obstétrica.

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo especializada en mujeres gestantes.
- Plan nutricional adecuado a cada trimestre del embarazo y las necesidades personales de cada mujer gestante.
- Participación en el grupo motivacional vía WhatsApp para lograr un aumento de peso saludable y acompañamiento.
- Acompañamiento diario de una persona especializada en embarazo y de una persona (no profesional) que ha transitado
- el mismo grupo.
- Encuentros semanales vía zoom con una psicóloga perinatal y/o puericultora.

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

<http://www.goodaabi.com/producto/acompanamiento-de-embarazo-saludable-28ds/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

2. Acompañamiento de mujeres púerperas en periodo de lactancia :

Grupo de acompañamiento a mujeres lactantes que deseen cuidar *la nutrición diaria tan importante durante esta etapa, y de a poco volver a recuperar su peso.*

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- Consulta mensual obligatoria con una licenciada en nutrición del equipo especializada en mujeres gestantes y lactancia.
- Plan nutricional adecuado a cada mujer y las necesidades de esta etapa.
- Participación en el grupo motivacional vía WhatsApp para lograr un paulatino y saludable descenso de peso y acompañamiento de mujeres que están pasando por la misma etapa.
- Acompañamiento diario de una persona (no profesional) que ha transitado
- el mismo grupo.
- Encuentros semanales vía zoom con una puericultora y/o psicóloga perinatal.

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas

nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

<http://www.goodaabi.com/producto/acompanamiento-de-mujeres-puerperas-en-periodo-de-lactancia-28ds/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

3. Mujeres en período de Menopausia :

Grupo destinado a todas aquellas mujeres en periodo de Menopausia que quieran mejorar su alimentación, disminuir o aliviar los síntomas del climaterio, bajar de peso o mejorar su composición corporal. La importancia de poder formar su propia tribu de pertenencia donde puedan compartir y transitar este camino de manera conjunta compartiendo sus vivencias.

¿QUÉ INCLUYEN NUESTROS GRUPOS?

- 1 consulta nutricional por recorrido.
- Plan de Alimentación adaptado a las necesidades de este momento biológico (con indicación de suplementación).
- Participación en el grupo motivacional vía WhatsApp
- Acompañamiento diario por alguien que transitó por esta etapa.
- 2 encuentros semanales por el grupo con una coach especializada en esta etapa biológica.
- Una charla dada por una Médica explicando los cambios hormonales y tips para mejoría de síntomas (grabada).
- Acceso a 2 clases semanales de Funcional.

IMPORTANTE:

Una vez que se agenda el turno de la consulta, la nutricionista se reserva ese horario para la misma, lo que no le permite atender a otro paciente en ese horario. Es por ello que las consultas nutricionales sólo **pueden ser reprogramadas con 48 hs de anticipación una sola vez por recorrido.**

<http://www.goodaabi.com/producto/acompanamiento-de-mujeres-puerperas-en-periodo-de-lactancia-28ds/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

C- Actividad Física y Movimiento

1. Grupo de entrenamiento físico :

Es un entrenamiento que está enfocado a la funcionalidad de tus movimientos, fortaleciendo las articulaciones, tendones, ligamentos y músculos. Con esta modalidad de entrenamiento lograrás aumentar tu masa muscular y un descenso de peso paulatino.

Horarios: (las clases comienzan el primer día hábil del mes o el primer día hábil de la quincena).

- lunes y miércoles de 19 a 20 hs. ó de 20 a 21 hs.
- martes y jueves 8:30 hs.
- sábados 9 hs.

Opción: 2 ó 3 veces x semana

Duración: 1 hora cada una

Plataforma: ZOOM (sujeta a cambios)

Entrenadora: Florencia Saldías ó profes de su equipo.

<http://www.goodaabi.com/producto/grupo-de-entrenamiento-fisico/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

2. YOGA :

Te invitamos a sumarte a las clases de Yoga online dictadas por Samanta Lorenzo. En las prácticas vamos a conectar con el cuerpo, la respiración y la mente, abordando nuestro organismo de una forma integral al estilo vinyasa.

Nos centraremos en posturas físicas, ejercicios de respiración, armonización con cuencos y meditación para mejorar la salud mientras aumentas tu energía.

Trabajaremos el movimiento de una manera pausada, brindando alternativas de posturas para todos los niveles. Te proponemos sentir, observar y profundizar esta maravillosa filosofía espiritual con miles de años.

Horarios: Martes 18:30hs.

Opción: 1 vez x semana

Duración: 1 hora

Plataforma: ZOOM (sujeta a cambios)

<https://www.goodaabi.com/producto/yoga/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

3. Movete Goodaabi :

#MoveteGoodaabi es un desafío mensual en grupo, para quienes no tienen la costumbre de realizar un mínimo de actividad física diariamente, practican una vida mayormente sedentaria y tienen muchas ganas de cambiar esos hábitos pero les falta el empujón.

Si sos participante : 20 % OFF

¿QUÉ INCLUYE?

- Grupo de WA de 15/20 participantes + profesora de educación física.
- Al inicio del desafío se brindarán distintas opciones de app gratuitas para medir la actividad realizada cada día.
- Estarán disponibles distintas listas de Spotify con distintos géneros musicales para acompañar la meta diaria.
- El objetivo del grupo es que cada participante realice diariamente algún tipo de actividad física básica (caminata/ bicicleta) entre 30 min y 1 hora por lo menos de lunes a viernes por un recorrido de 28 días.
- Al realizarla deberá mandar foto o captura de pantalla de la app utilizada donde se vea el detalle de lo realizado con su nombre y día de desafío completo (ejemplo: AGUSTINA 4/25.)
- Se tomarán como activos los días hábiles de lunes a viernes. Al inicio se detallará cantidad de días del desafío. Siendo opcional y recomendada la actividad fin de semana y feriados también.

- La actividad física que promueve este grupo es básica y al alcance de cualquiera. Principalmente se sugiere caminata o bicicleta como medio de transporte para la diaria. Encontrando el lugar y momento para realizarla sin excusas.
- La profesora que coordina el grupo realizará dos intervenciones fijas diarias: una al comenzar el día y otra al final del mismo chequeando que los participantes hayan cumplido con el objetivo diario. Cada participante enviará su registro en el horario que realice la actividad, independientemente de estas intervenciones.

Para más información sobre fechas de inicio del grupo, **ESCRIBINOS A NUESTRO WA +54 9 11 3162-9855**.

<https://www.goodaabi.com/producto/movete-goodaabi/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

4. Sport Individual Premium :

Servicio 100 % PERSONALIZADO e INDIVIDUAL el cual te ofrece la posibilidad de tener un plan Nutricional adecuado a tu tipo de entrenamiento y objetivos potenciando de esta forma tu rendimiento deportivo, además de un seguimiento semanal para evacuar dudas vía whatsapp .

Podrás optar por 2 modalidades ONLINE (válido para cualquier parte del mundo) o PRESENCIAL (únicamente válido para residentes de CABA).

¿QUÉ INCLUYE?

- Una entrevista Individual con tu Nutricionista de aproximadamente una hora pudiendo elegir la modalidad online o presencial con o sin una ANTROPOMETRÍA, en la cual van a definir los objetivos . Recomendamos la realización de la Antropometría para poder analizar la composición corporal (masa grasa, muscular, ósea , líquidos corporales etc).
- Un plan de alimentación 100 % personalizado adecuado a tus necesidades.
- Seguimiento semanal durante 28 días (4 semanas) mediante Chat de whatsapp los días miércoles de 18 a 20 hs (no incluye feriados). Donde vas a poder sacarte todas las dudas que tengas y recibir información.

IMPORTANTE:

ANTROPOMETRÍA adicional (Válido únicamente para residentes de Caba, el producto está en nuestra web para que puedas sacarlo).

<https://www.goodaabi.com/producto/sport-individual-premium/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

5. InBody (ÚNICAMENTE VÁLIDO PARA REALIZAR PRESENCIAL EN CABA):

El test InBody, además de examinar el agua corporal total, la grasa, las proteínas, los minerales, también ofrece el porcentaje de grasa corporal y la distribución muscular sectorizada)

Se sugiere la realización del estudio 1 a 3 veces a lo largo del tratamiento.

El análisis de composición corporal se refiere a los componentes de nuestro cuerpo y la suma de estas partes es el peso.

<http://www.goodaabi.com/producto/inbody28ds-unicamente-valido-para-realizar-presencialmente-en-caba/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

6. Antropometría (ÚNICAMENTE VÁLIDO PARA REALIZAR PRESENCIAL EN CABA):

Técnica que consiste en un conjunto de mediciones corporales que sirve para analizar la composición corporal. Es decir cómo está constituido nuestro cuerpo. A diferencia de la balanza discrimina los kilos que corresponden a cada compartimiento corporal (grasa, músculo, ósea , líquidos corporales etc). Es ideal para poder conocer la composición corporal y realizar planes alimentarios que se ajusten específicamente a tus objetivos.

Este producto debe sacarse en conjunto con la Consulta individual deporte o el producto Sport individual premium.

<https://www.goodaabi.com/producto/antropometria/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

D- Consultas profesionales individuales

1. Consulta Individual Deporte

Consulta individual con una Nutricionista especializada en deporte, para brindarte toda la información necesaria para que puedas alcanzar los objetivos que te propongas; mejorar tu rendimiento, composición corporal y alimentación (Bajar masa grasa, subir masa muscular, aprender a comer, etc.)

Podrás optar por 2 modalidades ONLINE (válido para cualquier parte del mundo) o PRESENCIAL (únicamente válido para residentes de CABA).

¿ Qué incluye ?

- Una entrevista Individual con tu Nutricionista de aproximadamente una hora pudiendo elegir la modalidad online o presencial con o sin una ANTROPOMETRÍA, en la cual van a definir los objetivos . Recomendamos la realización de la Antropometría para poder analizar la composición corporal (masa grasa, muscular, ósea , líquidos corporales etc).
- Un plan de alimentación 100 % personalizado adecuado a tus necesidades.

IMPORTANTE:

ANTROPOMETRÍA adicional (Válido únicamente para residentes de Caba, el producto está en nuestra web para que puedas sacarlo).

<https://www.goodaabi.com/producto/consulta-individual-deporte/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

2. Consulta Individual Nutricional :

Exclusiva Participantes Goodaabi: *La consulta puede ser para los participantes activos que necesiten una consulta extra a la incluida dentro de la participación en el grupo de Goodaabi.*

<http://www.goodaabi.com/producto/consulta-individual-con-nutricionista/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

Exclusiva No Participantes Goodaabi:

<https://www.goodaabi.com/producto/consulta-individual-con-nutricionista-exclusiva-para-no-participantes/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

3. Consulta Individual con una Psicóloga :

Consulta individual con la Lic. en Psicología Macarena Mastrantonio (M.N: 63.648 / UBA)

Modalidad: Virtual

La consulta psicológica individual tiene como objetivo trabajar los conflictos que puedan surgir en el proceso de cambio de hábitos, brindando nuevas herramientas para que los mismos se sostengan a lo largo del tiempo.

<http://www.goodaabi.com/producto/consulta-individual-psicologa/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

E- Talleres y materiales adicionales

1. Taller de Comida Real :

Aprender a Comer, Comida Real es un taller diseñado para que aprendas a comer de manera consciente, a favor de tu salud. Nuestro objetivo es que mediante este taller aprendas todas las herramientas básicas para poder lograr un verdadero cambio de hábitos, priorizando los alimentos reales.

Te acompañamos durante 28 días en este proceso donde te vamos a enseñar información básica sobre los alimentos reales, cómo reemplazar ultraprocesados por alimentos naturales en tu rutina diaria, vamos a hablar sobre los pilares para un estilo de vida saludable, alimentos de moda, manejo de eventos, recetas y mucho más!

Si sos participante : 20 % OFF

¿QUÉ INCLUYE?

- 4 encuentros de zoom, 1 por semana durante 4 lunes consecutivos
- 4 módulos temáticos
- Participación durante 28 días de un grupo de Whatsapp liderado por una nutricionista del equipo donde se enviarán tareas opcionales / desafíos y se podrán evacuar dudas de martes a viernes (horario fijo a confirmar en el transcurso del taller), la participación del grupo es optativa no obligatoria.
- Material gráfico sobre cada encuentro / resumen del módulo.
- Las clases quedarán grabadas en caso de no poder asistir al zoom durante 1 semana, luego se borrarán automáticamente.

Para más información sobre qué incluye cada módulo o fechas de inicio del taller, **ESCRIBINOS A NUESTRO WA +54 9 11 3162-9855!**

<http://www.goodaabi.com/producto/aprender-a-comer-comida-real/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

2. Recetario :

Te ofrecemos una amplia variedad de comidas para almuerzos, desayunos, meriendas y cenas.

IMPORTANTE:

Una vez realizada la compra recibirás un mail (en la casilla de correo que ingreses en tus datos personales) con el PDF para descargar y comenzar a mejorar tu alimentación.

<https://www.goodaabi.com/producto/recetario/>

La actualización de precios se realiza de forma cuatrimestral, los meses de Enero, Mayo y Septiembre de cada año.

Desde Goodaabi consideramos esencial complementar el plan nutricional con actividad física. Más allá de que colabora con el descenso de peso, lo recomendamos principalmente para lograr el fin principal de Goodaabi.

ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Si quieres arrancar en alguno de nuestros grupos, entrá a www.goodaabi.com/tienda/

Una vez que hayas realizado la compra, si sos ingresante y pagaste por Mercado Pago en 72 hs hábiles nos vamos a contactar para coordinar turno con la nutricionista y fecha de comienzo.

Si sos ingresante o ya participas en nuestros grupos y pagaste por PayPal o Transferencia bancaria es necesario que nos envíes el comprobante al siguiente Mail: cobranzasgoodaabi@gmail.com.

LA FECHA DE INICIO DEPENDERÁ DE LAS VACANTES!

A tener en cuenta!

Es indispensable contar con una balanza digital antes de la primera consulta.

Por dos motivos:

- 1- Será necesario que puedas pasarte durante la consulta .***
- 2- La regla número uno de Goodaabi es enviar el peso de forma obligatoria la cantidad de veces por semana dependiendo el grupo en el que participes.***

El primer paso para participar de nuestros grupos es la consulta nutricional OBLIGATORIA (online, mediante videollamada) con la Licenciada Sol Mac Mullen (UBA MN: 7440) y/o profesionales de su equipo.

En la consulta se asigna un *Plan Nutricional* adecuado a las necesidades y preferencias de cada participante (el mismo será enviado vía mail a partir de las 48 hs antes del comienzo del grupo). También se acordará un objetivo (peso deseado).

En la consulta luego de los pasos correspondientes, acordarás con la nutricionista en caso de los grupos de **Descenso** un **objetivo** (peso deseado) y conveniente según la evaluación.

En el caso de **Acompañamiento a embarazadas** acordarás un aumento de peso saludable (aumento deseado y sugerido por el obstetra **personal** de cada mujer) y conveniente según la evaluación nutricional.

Una vez que hayan hablado del tipo de alimentación actual de cada participante, se les asignará un plan alimentario adecuado a cada persona

En el caso de las mujeres gestantes, el plan será pensado según las necesidades trimestrales.

El mismo será enviado por este medio, **1 día** antes del ingreso al grupo.

El ingreso al grupo de Whatsapp es el día anterior del comienzo del **RECORRIDO** (28 días) con el fin de evacuar dudas acerca del plan y/o sobre el funcionamiento del grupo, para presentarnos, conocernos y estar listos para comenzar.