OZ NUTRICIÓN

CTM

ÓSCAR ZAPATA
NUTRICIÓN DEPORTIVA

@oscarzapata.nutricion

@oscarzapata.nutricion

OZ
NUTRICIÓN

ÓSCAR ZAPATA
NUTRICIÓN DEPORTIVA

ESTRUCTURA DE LA ASESORÍA

1 CUESTIONARIO

Consta de una serie de preguntas necesarias para poder adaptar al máximo la planificación nutricional a ti.

2 MEDICIONES

Utilizaremos perímetros y fotos para tener control sobre la evolución de la composición corporal.

3 PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

Encontrarás muchas variedad de platos según tus gustos. Se enviará en los próximos 4-7 días después de recibir el cuestionario resuelto.

4 PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS

Habrá una planificación para los entrenamientos, según la cantidad de entrenos que haya en un día, intensidades, duración, etc.

5 PLANIFICACIÓN COMPETICIÓN

Habrá una planificación para los torneos, en la que se tendrá en cuenta los horarios, comidas disponibles, ciudad o país, etc.

6 FEEDBACK

Se enviará un formulario para saber qué cosas podemos mejorar y potenciar del plan.

7 CONTACTO 24 H

Disponibilidad las 24 horas del día para resolver cualquier tipo de duda, o algún reajuste.

8 REDES SOCIALES

Promoción en redes sociales para ganar más visibilidad.

TikTok **@oscarzapata.nutricion**

@oscarzapata.nutricion

OZ
NUTRICIÓN

ÓSCAR ZAPATA
NUTRICIÓN DEPORTIVA

¿QUÉ OBJETIVOS VAMOS A CONSEGUIR?

1 BUENOS HÁBITOS

Lo primero de todo construiremos unos buenos hábitos, sin que sean restrictivos, que podamos mantener a largo plazo.

2 OPTIMIZAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Según tu situación, enfocaremos la planificación para optimizar la composición corporal: ganar masa muscular, perder grasa, o mantenimiento.

3 RENDIMIENTO EN COMPETICIÓN

Tendremos estrategias para cada situación de partido que nos hará elevar nuestro rendimiento al máximo.

4 EVITAR ATRACONES

La clave de evitar atracones está en seguir una planificación flexible y fácil de llevar, en la que haya feedback entre los dos para saber cómo encaminar la planificación.

5 CONOCIMIENTO

Vas a adquirir muchos conocimientos sobre nutrición, para que en un futuro puedas llevarte tú mismo tu alimentación

6 REDES SOCIALES

Al mencionarnos cada cierto tiempo en Instagram, ambas partes conseguiremos visibilidad, la cual viene muy bien para patrocinadores...

@oscarzapata.nutricion

@oscarzapata.nutricion

ÓSCAR ZAPATA
NUTRICIÓN DEPORTIVA

OZ
NUTRICIÓN

¿ESTÁS LISTO PARA EL CAMBIO?

@oscarzapata.nutricion

@oscarzapata.nutricion