



vidafit

PROGRAMA ONLINE

El Programa VidaFit es un servicio basado en Nutrición Deportiva, pensado para aquella persona que ya hace ejercicio ó que desea cambiar su estilo de vida e incorporar algún tipo de actividad física. Para llevar nuestros programas no es necesario tener acceso a un gimnasio, pueden adaptarse rutinas con propio peso o alguna actividad física que el paciente realiza.

El programa será diseñado 100% a la medida de cada persona, según su estado actual, experiencia, estilo de vida, características, actividad física y metas; información que será proporcionada por el paciente, mediante un cuestionario electrónico que contestará antes de empezar el programa.

Transformaciones VidaFit



Mariam Gutierrez Gomez

Licenciada en Nutrición, enfocada en nutrición deportiva

Transformaciones VidaFit



vida fit



vida fit



vida fit



vida fit



vida fit



vida fit

Mariam Gutierrez Gomez

Licenciada en Nutrición, enfocada en nutrición deportiva

Características de los planes de Nutrición e Integral

Si lo que buscas es llevar tus objetivos un paso más allá, con un programa elaborado por Mariam, 100% personalizado, con una adaptación minuciosa y específica de tus características, requerimientos, estilo de vida, horarios de tus actividades diarias, preferencias y metas, además con apoyo vía WhatsApp.

¡Estos planes son perfectos para ti!



DURACIÓN

Los planes tienen una duración de **6 semanas**.



GRUPO DE APOYO

Atención de lunes a viernes de 9 am a 5 pm.



SOPORTE PERSONAL

Vía correo electrónico, contestando en un máximo de 1 día hábil.



SEGUIMIENTO

El paciente debe mandar su seguimiento cada dos semanas usando el portal de seguimiento (3 seguimientos en total). El cuestionario incluye: preguntas de seguimiento, fotos y medidas.

Aunque se recuerda por correo electrónico y Whatsapp, el envío del seguimiento es responsabilidad del paciente.



EJERCICIO (en programa Integral)

Rutina elaborada 100% a medida según experiencia y actividad física. Con opción a elegir entre rutina casera con propio peso, rutina de gym o rutina con equipo limitado (importante: enviar fotos del equipo a vidafit@icloud.com para su elaboración). Si se requiere más de un tipo, se puede solicitar con un costo adicional.

Además recibirás el reto diario via **Whatsapp**, el cual es una pequeña dinamica para realizar a cualquier hora del día como actividad extra

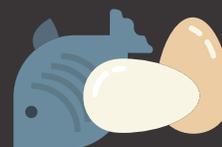
Menú interactivo

El paciente tendrá acceso a un menú interactivo el cual **genera recetas a medida** según los gustos del paciente. Se pueden generar recetas cuantas veces quiera el paciente. Con una base de datos con más de 750 recetas de donde escoger y constantemente incrementando



Es **obligatorio** el uso de una báscula / pesa digital para alimentos.

No se elaboran planes vegetarianos ni veganos, las **proteínas** son en su mayoría de **origen animal** (aves, pescados, mariscos, carnes rojas, lácteos, huevos, etc).



Mariam Gutierrez Gomez

Licenciada en Nutrición, enfocada en nutrición deportiva

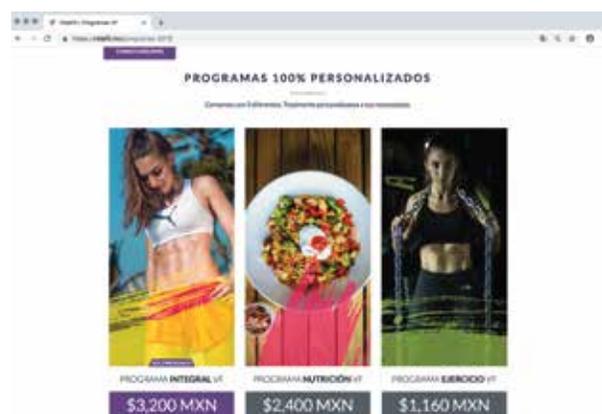
Para comenzar con **Nutrición o Integral**

Para inscribirte en un Programa Nutrición VidaFit o Integral VidaFit debes seguir estos pasos:

1 **ELEGIR UN PROGRAMA**

Por medio de la página web deberás escoger el tipo de programa deseado entre Programa Nutrición o Programa Integral.

Elegir en el calendario la fecha de entrega deseada (según la disponibilidad mostrada) y realizar la compra correspondiente



2 **CUESTIONARIO ONLINE**

Al momento del pago debes realizar el cuestionario en línea. Este debe de ser completado a mas tardar 1 semana antes de la fecha de entrega, de no ser así, el programa será reagendado a la siguiente fecha disponible.

El cuestionario debe estar completo al 100% incluyendo fotos y medidas, de lo contrario recibirás un correo pidiéndote que se complete en su totalidad.

Una vez hayas adquirido el programa, el cuestionario podrás encontrarlo en el portal

<https://mividafit.com>



3 **FECHA DE INICIO**

El programa empezará oficialmente el lunes siguiente a la fecha de entrega, dándote unos días de preparación para poder comenzar al 100%!

Mariam Gutierrez Gomez

Licenciada en Nutrición, enfocada en nutrición deportiva



Reto Transformate

Transfórmate VidaFit

Si lo que quieres es empezar inmediatamente el camino a transformar tu cuerpo, cambiar tus hábitos y llevar un estilo de vida fit. ¡Este plan es perfecto para ti!

El reto Transformate VidaFit está 100% hecho a medida, elaborado por el Equipo VidaFit y aprobado por Mariam. ¡Te ayudará a quemar grasa y tonificar tu cuerpo!



DURACIÓN

El plan tiene una duración de **6 semanas**.



SOPORTE PERSONAL

Vía correo electrónico, contestando en un máximo de 1 día hábil.



SEGUIMIENTO

El paciente debe mandar su seguimiento cada dos semanas usando el portal de seguimiento (3 seguimientos en total). El cuestionario incluye: preguntas de seguimiento, fotos y medidas.

Aunque se recuerda por correo electrónico, el envío del seguimiento es responsabilidad del paciente.

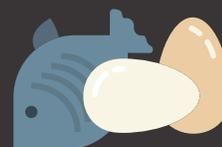
Menú interactivo

El paciente tendrá acceso a un menú interactivo el cual **genera recetas a medida** según los gustos del paciente. Se pueden generar recetas cuantas veces quiera el paciente. Con una base de datos con más de 750 recetas de donde escoger y constantemente actualizada.



Es **obligatorio** el uso de una báscula / pesa digital para alimentos.

No se elaboran planes vegetarianos ni veganos, las **proteínas** son en su mayoría de **origen animal** (aves, pescados, mariscos, carnes rojas, lácteos, huevos, etc).



Mariam Gutierrez Gomez

Licenciada en Nutrición, enfocada en nutrición deportiva

Reto Transfórmate VidaFit

Para inscribirte en un Programa VidaFit cambio de hábitos debes seguir estos pasos:

1 ELEGIR UN PROGRAMA

Por medio de la página web deberás elegir el tipo de programa deseado y realizar el pago correspondiente.

2 CUESTIONARIO ONLINE

Al momento del pago debes realizar el cuestionario en línea. El programa será entregado 2 días hábiles después demarcar como COMPLETADO el cuestionario.

El cuestionario debe estar contestado al 100% incluyendo fotos y medidas, de lo contrario recibirás un correo pidiéndote que se complete en su totalidad.

Una vez hayas adquirido el programa, el cuestionario podrás encontrarlo en el portal

<https://mividafit.com>

3 FECHA DE INICIO

El programa empezará oficialmente el lunes siguiente a la fecha de entrega, dándote unos días de preparación para poder comenzar al 100%!





Programas

Programa Integral VF *Elaborado por Mariam*

- Acceso al portal **mividaFit.com**
- E-Book Integral VidaFit
- Historial de Paciente en línea
- Programa de Comidas
- Tabla de Equivalencias de Alimentos
- Menú Interactivo a medida, *acceso a un sinnúmero de recetas a medida*
- Ejercicio, *rutina con links a videos de cada ejercicio*
- Listado de suplementos recomendados
- Seguimiento Quincenal
- Duración: 6 semanas
- Soporte via **Whatsapp** y **Correo Electrónico**

3,500 MXN
190 USD

*Socios de vidafitgym solo preguntar por el programa de nutrición su mensualidad en el gimnasio incluye rutina de ejercicio.

Programa Nutrición VF *Elaborado por Mariam*

- Acceso al portal **mividaFit.com**
- E-Book Nutrición VidaFit
- Historial de Paciente en línea
- Programa de Comidas
- Tabla de Equivalencias de Alimentos
- Menú Interactivo a medida, *acceso a un sinnúmero de recetas a medida*
- Listado de suplementos recomendados
- Seguimiento Quincenal
- Duración: 6 semanas
- Soporte via **Whatsapp** y **Correo Electrónico**

2,600 MXN
145 USD

Reto Transfórmate VF *Elaborado por el equipo Team VF, aprobado por Mariam*

- Acceso al portal **mividaFit.com**
- E-Book Integral VidaFit
- Historial de Paciente en línea
- Programa de Comidas
- Tabla de Equivalencias de Alimentos
- Menú Interactivo a medida, *acceso a un sinnúmero de recetas a medida*
- Listado de suplementos recomendados
- Seguimiento Quincenal
- Duración: 6 semanas
- Soporte via **Correo Electrónico**

1,800 MXN
95 USD

AVISO DE PRIVACIDAD

VidaFit (Mariam Gutiérrez Gómez), con domicilio en Mar Cantábrico 185, Colonia Costa Verde, Boca del Río, Veracruz, C.P. 94294, su calidad de responsable y de conformidad al artículo 16 de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en posesión de particulares se detalla con efectos de aviso de privacidad que los datos solicitados a los clientes, son los legalmente necesarios para el uso exclusivo de la prestación de servicios que el responsable realiza con el titular, (excentándolo del consentimiento del titular, artículo 10 fracción iv de la ley de la materia).

Se expresa que no existe, ni se tendrá razón o necesidad para divulgar dicha información a ninguna persona física o moral, salvo autoridades judiciales y/o administrativas que lo requieran bajo los mecanismos legales conducentes.

Cualquier modificación a este aviso se hará constar por escrito y por medios electrónicos. En caso que el titular haga valer su derecho de oposición, lo deberá presentar por escrito al responsable en cualquier momento.