

¿CÓMO SERÁN LAS CONSULTAS ?

Con Julia Milá Martínez
Dietista-Nutricionista
Nº Col CV01759



¡BIENVENIDO/A!

SOY JULIA MILÁ, LA DIETISTA-NUTRICIONISTA QUE TE ACOMPAÑARÁ EN EL CAMINO HACIA TUS OBJETIVOS.

Mi objetivo principal es acompañarte en el camino hacia tus objetivos, ya sea en el ámbito del deporte, la salud hormonal femenina o en la mejora de tu alimentación.

Siempre teniendo en cuenta cómo te nutres, el ejercicio y tus hábitos, porque somos un todo.

Por experiencia propia y en consulta, no soy partidaria de la filosofía de las dietas restrictivas por lo que en consulta trabajamos con planes nutricionales basados en la educación alimentaria, para que consigas la autonomía suficiente y una vez alcanzado el objetivo lo puedas mantener a la larga.

Durante las consultas, me centro en escucharte de forma activa y conocer tu historia, para así poder ofrecerte un plan que se adapte a tus necesidades y gustos.

Me gusta trabajar con personas implicadas, que están dispuestas a invertir en su salud y aprender para mejorar su calidad de vida.

Por lo que, si quieres mejorar tu salud hormonal, maximizar tu rendimiento en el deporte o aprender a nutrirte según tus necesidades, estoy dispuesta a acompañarte en el camino.



¿CÓMO TRABAJAMOS EN CONSULTA?

PRIMERA CONSULTA - 1-1'5 H

En nuestro primer contacto, realizaré una valoración completa de tu caso y tus necesidades. Aunque medidas como el peso, la talla y perímetros son importantes, analizaré en profundidad diversos marcadores de la salud, hábitos alimentarios y de estilo de vida.

Te entregaré un diario dietético para que lo rellenes y así tener más información a la hora de pautarte un tratamiento personalizado. A través de la escucha activa voy a poder conocerte mejor y será un punto de partida para marcarnos los objetivos y metas a corto, medio y largo plazo.

PRIMER SEGUIMIENTO (30-45 MIN)

El primer seguimiento lo realizaremos tras una semana desde la primera consulta. En este primer seguimiento te entregaré el material y la pauta nutricional. La pauta nutricional podrán ser recursos, herramientas, menús o planificaciones dependiendo de tu caso particular. Te explicaré cuáles son las acciones, mejoras y cambios a realizar para alcanzar esos objetivos.

SEGUIMIENTOS (30-45 MIN)

Tras poner en práctica lo visto en consulta, resolveremos dudas y valoraremos tus avances y posibles dificultades que se presenten. Nos centraremos en adicionar mejoras y cambios, no en reducir, para que tu proceso sea lo más realista posible. La frecuencia de las sesiones de seguimiento dependerá de cada caso.

JULIA, YA ME HE DECIDIDO, ¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

PAGO

Podrás pagar con tarjeta o en efectivo. Las tarifas son las siguientes:

PRIMERA VISITA	SEGUIMIENTOS	BONO 5 SEGUIMIENTOS
60€	40€	180€

ENVÍO DE DOCUMENTACIÓN NECESARIA

Para poder trabajar y valorar mejor tu caso, será necesario que me envíes analíticas de sangre, informes médicos y pruebas complementarias a hola@juliAMILA.com

UNA VEZ FINALICE LA SESIÓN

Según los objetivos que hayamos trabajado y los recursos que hayamos visto en consulta, te enviaré un email con todos los documentos.

Para más información puedes consultar mi web: juliAMILA.com

CANCELACIONES Y POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN

- Para modificar el horario o fecha de una cita, se deberá avisar al menos 24 horas antes de la cita ya agendada.
- Los retrasos desde la hora agendada se restarán de la sesión, teniendo en cuenta la misma hora estimada de finalización de la sesión. En caso de que el retraso sea superior a 15 minutos, la sesión podría anularse y será necesario reagendar para otro día.
- En el caso de anular la cita sin justificar o sin avisar con al menos 24 horas de antelación, no se devolverá el importe y se dará la visita por realizada. En este punto es importante entender que los cambios y cancelaciones constantes nos perjudican a ambos, al éxito de tu tratamiento y a otros pacientes que podrían haber aprovechado ese hueco y aún tienen que esperar para una cita.
- Unos días antes de tu cita, te enviaré un recordatorio, para que así puedas informarme lo antes posible sobre cualquier problema con la cita agendada y buscar una alternativa.

SERVICIO DE ANTROPOMETRÍA. EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

¿QUÉ ES LA ANTROPOMETRÍA?

La antropometría es una técnica de evaluación que permite conocer tu composición corporal real mediante la medición de pliegues, perímetros y diámetros corporales.

Se realiza mediante mediciones manuales precisas, siguiendo el protocolo oficial e internacional ISAK.

¿PARA QUÉ SIRVE?

La antropometría permite ofrecer un análisis preciso y riguroso de la composición corporal, aportando información mucho más completa que una báscula convencional o de bioimpedancia. A través de esta evaluación podemos estimar los kg de grasa, masa muscular, masa ósea, distribución corporal del tejido graso y cambios en la composición corporal a lo largo del tiempo.

Es especialmente útil para:

- Evaluar el progreso en procesos de pérdida de grasa o ganancia de masa muscular.
- Medir la efectividad de un plan de alimentación o entrenamiento.
- Planificar objetivos más realistas y personalizados.
- Identificar áreas de mejora en términos de salud y rendimiento deportivo.

*En el caso de tener un objetivo específico se recomienda hacer una evaluación cada 3-6 meses para realizar un seguimiento adecuado.

¿QUÉ INCLUYE LA SESIÓN?

- Medición completa: pliegues, perímetros, diámetros, peso y altura.
- Interpretación personalizada de los resultados.
- Informe por escrito con recomendaciones y propuesta de objetivos.
- Duración aproximada: 30 minutos.
- Servicio individualizado con cita previa.

PRECIOS

El precio por sesión es de 35 euros.

*Si ya eres cliente de Julia Milá te regalamos un descuento del 20% en tu primera evaluación.

Pregúntame para saber más y/o reservar tu sesión de evaluación.

ANEXO 1. CONTRATACIÓN DE BONO DE 5 SESIONES.

Este documento sella un acuerdo entre nosotros y contratación de un bono de 5 sesiones. Estamos comenzando un proceso de cambio de hábitos destinado a conseguir tu objetivo personal y por el que acudes a consulta de forma voluntaria.

La metodología que se va a emplear en las sesiones de nutrición implica un grado de responsabilidad y compromiso a partir de la cual te daré los recursos y estrategias para conseguir tu objetivo.

En el primer seguimiento, te plantearé unos objetivos nutricionales relacionados con los cambios de hábitos alimentarios, los cuales iremos trabajando en las diferentes sesiones.

Para alcanzar estos objetivos, la frecuencia entre sesiones será algo totalmente adaptado a tus necesidades y algo que consensuaremos juntos, ya que dependerá de varios factores que deberemos tener en cuenta, como por ejemplo el motivo de consulta, la cantidad de hábitos alimentarios a modificar, la disponibilidad de ambos, la gravedad del caso, la evolución, etc.

Con la compra del bono de 5 sesiones, conseguiremos planificar de forma efectiva y firme dichos objetivos y llevar un tratamiento nutricional. Está demostrado que la adherencia al tratamiento dietético es mayor cuando se adquiere un bono en lugar de consultas individuales. La duración de estas sesiones de seguimientos será de 30-45 minutos.

El bono de 5 sesiones tiene un periodo de caducidad de 6 meses, pasado este tiempo tras la compra, el bono vencerá.

En el momento en el que firmes este documento te comprometes a cumplir con las siguientes condiciones del bono:

- Podrás anular hasta un máximo de 2 citas dentro del mismo bono con causa justificada, avisando, como mínimo, con 24 horas de antelación. De lo contrario, los seguimientos se darán como realizados y contabilizarán en el bono.
- El pago del bono se realizará mediante la plataforma de pago Stripe p por transferencia bancaria por adelantado. En ambos casos se enviará el justificante de compra al email: hola@juliamila.com
- Una vez abonado no se devolverá el dinero.
- Una vez caducado, el bono no se podrá utilizar.

Nuestra relación se basará en la confianza, la sinceridad y la empatía. La consulta de nutrición es un espacio seguro, donde no vas a ser juzgado ni reprendido; todo lo que me cuentes será muy valiosos para poder darte las herramientas adecuadas que te ayuden a avanzar. Por ello, te aconsejo que no me ocultes información de forma voluntaria, siéntete libre y seguro, sea lo que sea, te escucharé. Además, será fundamental que me aportes analíticas, informes médicos o pruebas complementarias relevantes para poder trabajar y valorar mejor tu caso.

Como profesional, no te daré nada por sabido y trataré de explicarte todo lo que sea necesario de una forma sencilla de comprender. Como paciente, siéntete libre de preguntarme cualquier duda que te surja durante tu proceso, no te quedes con las ganas de saber.

Yo, como paciente:

- He leído atentamente este documento y me doy por informado de las condiciones y características del bono de 5 sesiones.
- Estoy de acuerdo y acepto las condiciones.

FIRMA Y DNI:

Yo, Julia Milá Martínez, como profesional sanitario:

- Adecuaré la frecuencia de seguimientos a tus necesidades, nunca haciendo más visitas de las necesarias.
- Cumpliré con la duración prevista de las sesiones.
- Informaré de la utilización de las sesiones.

DNI: 53792754D

ANEXO 2. CLAÚSULA DE INFORMACIÓN SOBRE PROTECCION DE DATOS DE PACIENTES

RESPONSABLE: Julia Milá – Nutrición (Valencia y online)

hola@juliAMILA.com

FINALIDADES: Prestación asistencial al paciente, gestión de su historia clínica y mantener comunicaciones e informarle de nuestros productos y servicios vía electrónica, postal y a través de WhatsApp.

LEGITIMACIÓN: Ejecución de un contrato entre el sanitario y paciente, Ley reguladora de la autonomía del paciente e interés legítimo en informar a nuestros pacientes de nuestros productos y servicios sanitarios.

CESIONES: Centros o profesionales sanitarios responsables del paciente y en los casos legalmente previstos.

CONSERVACION: Durante la vigencia del acuerdo asistencial y según las exigencias de la Ley reguladora de la autonomía del paciente. Datos comerciales: cuando el usuario solicite su baja.

DERECHOS: Puede solicitar el acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad de sus datos de contacto del responsable. En caso de divergencias, puede presentar una reclamación ante la Agencia de Protección de Datos (www.agpd.es).

Le informamos que Julia Milá – Nutrición tratará sus datos de manera totalmente confidencial y los casos clínicos podrán utilizarse de forma anonimizada con una finalidad docente y de investigación.

☐ **NO DESEO RECIBIR INFORMACIONES COMERCIALES**

Conforme con la realización del seguimiento del tratamiento nutricional y asistencial vía online, acepto que queda terminantemente prohibida la grabación y/o difusión de la consulta.

Me comprometo a no grabar y/o distribuir ninguna imagen ni audio generado durante la sesión, así como tampoco difundir el material proporcionado para este fin asistencial, quedando de esta manera, protegidas las identidades e imagen de las personas que en ellas intervengan.

Acepto que el dietista-nutricionista no se responsabiliza del funcionamiento de Internet en el momento de la consulta, ni por tanto de la calidad de video y audio durante la misma.

Me comprometo a asistir puntualmente a la sesión, así como notificar al centro o al profesional sanitario que me asista, la anulación o modificación de la cita con 24 horas de antelación.

NOMBRE Y APELLIDOS COMPLETOS	NIF	FIRMA

VALENCIA, A ____ DE _____ DE 20__



JULIA MILÁ

nutrición en femenino