

¿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.



¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

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.

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.



Salud hormonal femenina

- Conoce tu ciclo menstrual
- Dolor menstrual
- SOP, OP
- Acné / vello
- Endometriosis
- Amenorrea hipotalámica
- Peri y menopausia



Nutrición deportiva

- Deportes de resistencia: running, trail, triatlón
- Danza y baile
- Crossfit, Hyrox
- Judo, karate, artes marciales
- Yoga y pilates
- Deportes de equipo
- Estrategia de competición y lesiones



Educación alimentaria

- Pérdida de grasa
- Aumento de peso y/o masa muscular
- Síntomas digestivos
- Mejora de la relación con la comida

¿CÓMO TRABAJAMOS EN CONSULTA?

PRIMERA CONSULTA (1-1'5 H)

En nuestro primer contacto, realizaré una valoración completa de tu caso y tus necesidades. 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. Será como una charla que me permitirá conocerte mejor y recabar la información necesaria para realizar tu pauta personalizada. La pauta nutricional podrán ser recursos, herramientas, menús o planificaciones dependiendo de tu caso particular. Dentro de los próximos 7 días tras esta consulta recibirás el plan nutricional y materiales complementarios.

SEGUIMIENTOS (30-45 MIN)

En estas sesiones de seguimiento resolveremos dudas y valoraremos tus avances y posibles dificultades que se presenten. Con todo ello, revisaré tu plan y haremos los cambios necesarios. Además, trabajaremos si se precisa con otros materiales complementarios que te sirvan de apoyo y ayuden a entender tu proceso. La frecuencia de las sesiones de seguimiento dependerá de cada caso.

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

RESERVA TU PRIMERA SESIÓN

Tienes la opción de reservar tu cita tanto en modalidad online como presencial en los centros en los que ofrezco mis servicios. Además, tienes la posibilidad de usar ambas modalidades según tu disponibilidad. En ambos casos, para la reserva de cita, deberás ponerte en contacto conmigo por medio del correo, WhatsApp o llamada telefónica.

Para la reserva de la primera sesión te pediré que rellenes un formulario con tus datos y motivo de consulta, para poder evaluar si puedo ayudarte o no. A través de este formulario también firmarás el documento de protección de datos y las condiciones de contratación, venta y cancelación, documentos que te recomiendo leer con detenimiento. También tendrás la posibilidad de adjuntar a través del formulario análisis o pruebas médicas relevantes que me servirán para preparar bien nuestra primera sesión.

TARIFAS Y MÉTODOS DE PAGO

En la modalidad online debes hacer el pago con al menos 24 horas de antelación, podrás realizar mediante tarjeta a través de un enlace de pago que te compartiré por correo o bien por transferencia bancaria.

En la modalidad presencial podrás realizar el pago el mismo día de la sesión con tarjeta, transferencia o efectivo.

Las tarifas son las siguientes:

PRIMERA SESIÓN	PLAN INICIAL	SEGUIMIENTO SUELTO	BONO 3 SEGUIMIENTOS
Sesión de 1-1,5h	Primera consulta + 2 seguimientos (Válido 3 meses)	Sesión de 30-45min	3 seguimientos (Válido 3 meses)
80€	180€	55€	150€

*Para conocer más detalles sobre cada una de las opciones puedes consultar mi página web juliamila.com

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo son las consultas online?

La metodología de la consulta online es la misma que la consulta presencial. Trabajaremos desde la comodidad de tu casa, sin necesidad de desplazarte, pero con la misma calidad y cercanía de una consulta presencial. Nos comunicaremos y trabajaremos a distancia a través de videollamadas por Google Meet. Antes de cada sesión te enviaré un enlace para poder conectarte.

En las consultas presenciales, ¿me vas a pesar?

Solo si tú quieres. El peso no es obligatorio ni es la única forma de valorar el progreso. Durante el proceso también tenemos en cuenta otros aspectos como la energía, digestiones, rendimiento, hábitos, descanso, relación con la comida o cómo te sientes en tu día a día.

Si quieres una valoración más completa de composición corporal y medidas, dispongo del servicio de antropometría. Puedes pedirme más información sin compromiso.

¿Cada cuánto se hacen los seguimientos?

La frecuencia de los seguimientos dependerá de cada caso, siendo lo habitual citarnos cada 3-4 semanas. Al principio mi recomendación es vernos cada 15 días, ya que es cuando más dudas suelen surgir.

Está demostrado que la adherencia al tratamiento dietético es mayor cuando se adquiere un bono en lugar de consultas individuales, por lo que te recomiendo encarecidamente valorar esta opción.

¿Me puedes ayudar si soy hombre?

Sí, ¡por supuesto!.

Aunque una de mis especialidades es la salud hormonal y nutrición femenina, también acompaño a hombres que quieran mejorar su alimentación, rendimiento deportivo, composición corporal, salud digestiva o hábitos.

¿En qué consiste la pauta?

La pauta es una guía nutricional totalmente personalizada y adaptada a ti, tus horarios, gustos, rutina, objetivos y contexto.

No trabajo con dietas cerradas ni menús cerrados estrictos para seguir al pie de la letra, aunque al principio sí se entregará un menú, simplemente es un ejemplo que puedes usar de referencia.

El objetivo es que aprendas a organizar tu alimentación de forma flexible, práctica y sostenible en el tiempo.

Además de recomendaciones nutricionales, la pauta puede incluir ejemplos, ideas de comidas, educación alimentaria, estrategias prácticas y herramientas adaptadas a tu situación.

Se trata de un documento dinámico que iremos ajustando según tu feedback, evolución y necesidades.

¿Qué pasa si una semana no consigo seguir la pauta?

Forma parte del proceso.

No buscamos perfección, sino construir hábitos sostenibles poco a poco.

En consulta trabajaremos también las dificultades, la organización, la flexibilidad y cómo adaptarte a diferentes situaciones reales.

Es justo en estos momentos cuando más acompañamiento puedes necesitar para seguir progresando.

¿Cuánto tiempo necesitare para ver resultados?

Cada persona y cada proceso son diferentes.

El objetivo no es buscar cambios rápidos, sino resultados sostenibles y hábitos que puedas mantener a largo plazo.

¿Las consultas están personalizadas?

Sí, completamente.

Cada pauta y cada seguimiento se adaptan a tus necesidades, objetivos, historial, preferencias y momento vital. No trabajo con plantillas generales ni dietas estándar.

¿EMPEZAMOS?

Ponte en contacto conmigo.

 /juliamilanutricion

 614 413 379

 hola@juliAMILA.com

Para más información puedes consultar mi página web juliAMILA.com



JULIA MILÁ

nutrición en femenino