



En ***María Viña Nutricionista // Entrenamiento*** realizamos pautas y dietas de **adelgazamiento** ,**patologías** (hernia de hiato, gastritis, reflujo, sintrom, diabetes, colesterol, a.úrico, alergias alimentarias) ,**embarazo**, **menús para guarderías y escuelas y nutrición deportiva** .

Lo más **importante** con nosotros es que **no damos ningún tipo de pastillas, viales ni complementos** para las dietas. A los únicos que sí le podemos dar, en caso muy necesario , es a los deportistas: recuperadores, geles, barritas....

También nos dedicamos al **entrenamiento personal** , planificando y pautando diariamente la actividad física de cada sujeto de manera individualizada y enfocada a sus objetivos. Todo el proceso conlleva un seguimiento individual y una progresión en las cargas de entrenamiento, adaptadas a las capacidades de cada persona y a su evolución a lo largo del proceso. Somos especialistas en la planificación del entrenamiento de fuerza, CORE, ejercicios preventivos , programación para la ganancia de masa muscular o la pérdida de peso, entre otros.

Realizamos todo tipo de **análisis clínicos** (intolerancia a lactosa en aire aspirado, intolerancia al gluten, disbiosis intestinal, bioquímica general, perfil lipídico, parámetros digestivos, helicobacter pylori, análisis intolerancia alimentaria) y hay 4 muy importantes para el deportista que los adjuntamos en las siguientes hojas : (perfil genético entrenamiento, genético deportivo (plan preventivo de riesgo de lesiones) , bioquímico deportistas y parámetros tales como: hierro, ferritina, urea, CK, NA, K, CL, calcio total, magnesio, t4, tsh, testosterona y cortisol

Realizamos un **estudio completo antropométrico** con medición de pliegues, perímetros , diámetros, masa grasa, masa muscular , IMC....., entregando posterior informe, necesidades y somatocarta

Para cualquier consulta le atendemos en info@marianutricionista.com ó info@mventrenamiento.com

Le dejamos nuestra página web : www.mariaviñanutricionista.com

Direcciones de las consultas:

CARBALLO: rua saude 11 bajo

ORDES: rua canteira 11 bajo

A CORUÑA: calle padre sarmiento 6 bajo (en frente a la casa de las ciencias/ parque Santa Margarita)

CEE: Avd Fernando blanco 58 bajo

TLF DE CONTACTO (CENTRALITA) : 981 90 22 35