

# Programas de Acompañamiento en Salud

MIKELA  
(NUTRITION & PHYSIOLOGY)

Acompañamiento personalizado  
basado en **Nutrición científica,**  
**fisiología y la vida real.**

Mayo 2026

# Programas

01 Nutrition Foundations

---

02 Nutrition + Performance

---

03 Plant-Based Transition

---

04 Advanced Health Optimization

# Nutrition Foundations

Un programa de acompañamiento nutricional para personas que quieren mejorar su alimentación y su salud, construyendo una base sólida, sostenible y adaptada a la vida real.

Es un proceso estructurado con dirección clara. Si **tienes un objetivo, trabajamos para llegar a él desde un enfoque realista y fisiológico, sin extremos.**

Duración: Mensual

Precio del Programa: S/500 (mensuales)

\*Consulta suelta: S/180

\*(Consulta de 40-60 minutos + 1 estrategia nutricional completa)

## ¿PARA QUIÉN ES?

- Personas con un objetivo claro y realista
- Personas que buscan estructura y dirección sin extremos

## ¿PARA QUIÉN NO ES?

- Casos clínicos complejos
- Personas que buscan cambios sin compromiso o soluciones rápidas

## ¿QUÉ INCLUYE?

### SEGUIMIENTO:

- Dos reuniones mensuales (espacio para evaluar avances, resolución de dudas)
- Ajustes después de cada reunión según evolución
- Soporte hands-on entre reuniones (vía Whatsapp)

### ESTRATEGIA NUTRICIONAL PERSONALIZADA:

- Nutrición flexible, con enfoque práctico y sostenible
- Recursos adicionales (recetarios, guías para comer fuera de casa, etc.)

*Disclaimers: Los ajustes se realizan después de cada reunión.*

*La estrategia se actualiza cada dos semanas.*

*Si el caso se vuelve más complejo, se derivará a otro programa.*

# Nutrition + Performance

Un programa de acompañamiento **para personas activas que quieren mejorar su rendimiento físico, recuperación, adaptación al entrenamiento y composición corporal**, alineando nutrición y entrenamiento desde un enfoque fisiológico y sostenible.

Objetivos:

- Optimizar energía diaria y durante el entrenamiento
- Mejorar el rendimiento físico a través de la nutrición
- Optimizar la recuperación
- Afinar la adaptación al entrenamiento
- Mejorar composición corporal (cuando aplica)

Duración: Mensual

Precio del Programa: S/700 (mensuales)

\*Consulta suelta: S/250

\*(Consulta de 40-60 minutos + 1 estrategia nutricional y de entrenamiento completa)

## ¿PARA QUIÉN ES?

- Personas que entrenan de forma regular
- Personas que buscan empezar a entrenar de manera constante
- Personas que buscan estructura y criterio
- Personas que buscan mejor rendimiento físico

## ¿PARA QUIÉN NO ES?

- Personas sedentarias sin intenciones de incorporarse al deporte
- Personas que buscan coaching deportivo competitivo

## ¿QUÉ INCLUYE?

### SEGUIMIENTO:

- Dos reuniones mensuales para evaluación de avances y resolución de dudas
- Ajustes después de cada reunión en base a evaluación
- Soporte hands-on entre reuniones (vía Whatsapp)

### ESTRATEGIA NUTRICIONAL ORIENTADA A PERFORMANCE:

- Nutrición personalizada
- Flexible y adaptable
- Recursos adicionales (recetas, guías para comer fuera de casa, etc.)

### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO:

- Rutina semanal
- Volumen e intensidad
- Integración estratégica de fuerza, cardio y movilidad
- Ajustada a objetivos y contexto

*Disclaimers: Los ajustes se realizan después de cada reunión*

*No incluye corrección técnica ni preparación competitiva.*

*No reemplaza evaluación médica o fisioterapéutica cuando corresponde*

# Plant-Based Transition

Un programa de acompañamiento diseñado para personas que quieren **transicionar a una alimentación plant-based** (vegana, vegetariana o predominantemente vegetal), de forma gradual, segura y sostenible, sin comprometer su salud en el proceso.

El enfoque no es solo eliminar alimentos de origen animal, sino **reconstruir la alimentación con criterio nutricional, optimizando la salud y la energía a largo plazo.**

Duración: Mensual

Precio del Programa: Desde S/800 (mensuales)

## OBJETIVOS

- Realizar una transición ordenada y gradual, por etapas
- Prevenir déficits nutricionales
- Mantener y potenciar energía y rendimiento
- Construir una alimentación plant-based nutricionalmente completa
- Evitar errores comunes de una transición mal hecha
- Brindar herramientas para sostener la alimentación plant-based a largo plazo

## ¿PARA QUIÉN ES?

- Personas que buscan reducir o eliminar alimentos de origen animal
- Personas que ya siguen una alimentación plant-based pero que no se sienten bien
- Personas que quieren una transición progresiva, consciente, informada y bien estructurada

## ¿PARA QUIÉN NO ES?

- Personas con un TCA activo
- Personas que buscan la alimentación plant-based con fines estéticos o restrictivos
- Personas que no están dispuestas a invertir en exámenes y/o suplementación cuando corresponda

# Plant-Based Transition

## ¿QUÉ INCLUYE?

### SEGUIMIENTO:

- 2 – 4 reuniones mensuales: seguimiento estructurado, evaluación y resolución de dudas
- Ajustes después de cada reunión
- Acompañamiento hands-on vía Whatsapp

### ESTRATEGIA NUTRICIONAL PERSONALIZADA:

- Adaptada al paciente
- Asegurando cobertura de requerimientos nutricionales
- Enfoque práctico y sostenible

### PROGRAMACIÓN DE TRANSICIÓN GRADUAL:

- Plan estratégico por fases
- Ritmo adaptado al paciente
- Enfoque en adaptación digestiva y metabólica

### SUPLEMENTACIÓN ESTRATÉGICA:

- Personalizada
- Basada en evaluación individual
- Ajustada según análisis de laboratorio

### LABORATORIOS:

- Recomendación de análisis según contexto
- Interpretación de resultados
- Monitoreo de marcadores clave

### RECURSOS PRÁCTICOS:

- Acceso mensual a una guía actualizada con recomendaciones de productos disponibles en tiendas clave y opciones de platos en restaurantes (convencionales y plant-based).

*Disclaimers: La transición puede requerir suplementación estratégica  
No reemplaza evaluación médica en presencia de patologías  
La respuesta digestiva y energética varía entre personas y será monitoreada*

# Advanced Health Optimization

Un programa de acompañamiento integral que aborda la salud como un sistema completo. No trabaja por partes ni por síntomas aislados, sino que integra nutrición, suplementación, entrenamiento, sueño, manejo del estrés y marcadores bioquímicos para **entender cómo funciona tu cuerpo en conjunto y analizarlo de forma coherente.**

**Es un enfoque de salud global, profundo y personalizado, orientado a sostener bienestar, energía y rendimiento a largo plazo.**

Duración: Mensual

Precio del Programa: Desde S/1200 (mensuales)

## OBJETIVOS

- Optimizar la salud metabólica, hormonal y cardiovascular
- Aumentar la energía diaria y claridad mental
- Mejorar el rendimiento físico y cognitivo
- Optimizar la calidad de sueño, el descanso y la recuperación
- Mejorar el manejo del estrés
- Optimizar la composición corporal (cuando aplica)
- Monitorear variables bioquímicas relevantes

## ¿PARA QUIÉN ES?

- Personas comprometidas con su salud
- Personas que buscan acompañamiento serio, continuo y con criterio
- Personas dispuestas a involucrarse activamente en su proceso

## ¿PARA QUIÉN NO ES?

- Personas que buscan soluciones rápidas
- Personas no dispuestas a cambiar hábitos
- Personas que no pueden invertir en análisis de laboratorio y/o suplementación cuando se requiere

# Advanced Health Optimization

## ¿QUÉ INCLUYE?

### EVALUACIÓN INTEGRAL INICIAL:

- Historia clínica-nutricional
- Síntomas, hábitos y estilo de vida

### LABORATORIOS:

- Lectura e interpretación de laboratorios actuales
- Recomendación de laboratorios adicionales basada en síntomas y contexto, para monitoreo de marcadores clave y corrección de desviaciones relevantes

### ESTRATEGIAS PERSONALIZADAS:

- Estrategia de nutrición personalizada
- Suplementación estratégica (qué sí, qué no, y por qué)
- Estrategia de entrenamiento
- Optimización de sueño
- Manejo del estrés desde un enfoque fisiológico

### SEGUIMIENTO:

- 4 reuniones mensuales (una por semana)
- Ajustes después de cada reunión
- Acompañamiento hands-on vía Whatsapp

*Disclaimers: No reemplaza atención médica, diagnósticos ni tratamientos clínicos  
No se prescriben medicamentos  
Los resultados dependen de adherencia y compromiso del paciente  
Puede requerir derivación a otros profesionales cuando corresponda*

Entender tu cuerpo  
cambia la forma en que  
te cuidas.

MIKELA

 @mikela.delaflo

 + 51 956 723 024

 mikeladelaflo134@gmail.com