

LOS CAMINOS
DIFÍCILES A
MENUDO
CONDUCE A
HERMOSOS
DESTINOS



gemma
Sotendero
DIETISTA-NUTRICIONISTA



Soy Gemma Tendero, dietista-nutricionista.

Te ayudo a conseguir tus objetivos de salud a través de un proceso de cambio de tu alimentación.



gemma
tendero
DIETISTA-NUTRICIONISTA

La alimentación forma parte de nuestra vida, sin ella no podemos subsistir.

Además, según dicha alimentación nuestra salud es mejor o peor.

Influye en diversas funciones del organismo.

Algunas se pueden ver alteradas por una mala alimentación, otras pueden estar alteradas por otras circunstancias y un cambio de alimentación específico puede ayudar a que mejoren.



gemma
S. tendero
DIETISTA-NUTRICIONISTA

En el caso de la fertilidad puede tratarse de ambas situaciones.

Antes de realizar un tratamiento de fertilidad es interesante conocer las causas que la originan y así poder establecer unas pautas de alimentación adecuadas.

El tratamiento adaptado de alimentación para infertilidad femenina y masculina abarca las siguientes situaciones de infertilidad.

- Sobrepeso u obesidad.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Endometriosis.
- Síndrome antifosfolípido.
- Presencia de anticuerpos antitiroideos.
- Alteraciones del semen.



gemma
S. Trendero
DIETISTA-NUTRICIONISTA

¿En qué consiste el tratamiento dietético para mejorar la fertilidad?

PAREJAS TRATAMIENTO DE 3 MESES
Duración de las sesiones: 50-60 MIN

2 PRIMERAS VISITAS INDIVIDUALES
Obtención de información: cuestionario online, registro dietético de una semana, peso, perímetros de cintura y cadera, informes médicos, tratamientos, pruebas y análisis.

SEMANA 0

2 SEGUNDAS VISITAS INDIVIDUALES
Informe de valoración personal junto con menú adaptado, documentación necesaria y explicación
Visita a la SEMANA

5 VISITAS PAREJA
Revisión de los objetivos conseguidos, cambios realizados entre visitas, adaptaciones según nuevas pruebas y situaciones y resolución de dudas.
Visitas cada 2 SEMANAS



**gemma
tendero**
DIETISTA-NUTRICIONISTA

¿En qué consiste el tratamiento dietético para mejorar la fertilidad?

PAREJAS TRATAMIENTO DE 6 MESES

Duración de las sesiones: 50-60 MIN

2 PRIMERAS VISITAS INDIVIDUALES

Obtención de información: cuestionario online, registro dietético de una semana, peso, perímetros de cintura y cadera, informes médicos, tratamientos, pruebas y análisis.

SEMANA 0

2 SEGUNDAS VISITAS INDIVIDUALES

Informe de valoración personal junto con menú adaptado, documentación necesaria y explicación

Visita a la SEMANA

11 VISITAS PAREJA

Revisión de los objetivos conseguidos, cambios realizados entre visitas, adaptaciones según nuevas pruebas y situaciones y resolución de dudas.

Visitas cada 2 SEMANAS



**gemma
tendero**
DIETISTA-NUTRICIONISTA

¿En qué consiste el tratamiento dietético para mejorar la fertilidad?

INDIVIDUAL TRATAMIENTO DE 3 MESES

Duración de las 2 primeras sesiones: 50-60 MIN. Resto 30-40 MIN.

1 PRIMERA VISITA INDIVIDUAL

Obtención de información: cuestionario online, registro dietético de una semana, peso, perímetros de cintura y cadera, informes médicos, tratamientos, pruebas y análisis.

SEMANA 0

1 SEGUNDA VISITA INDIVIDUAL

Informe de valoración personal junto con menú adaptado, documentación necesaria y explicación

Visita a la SEMANA

5 VISITAS INDIVIDUALES

Revisión de los objetivos conseguidos, cambios realizados entre visitas, adaptaciones según nuevas pruebas y situaciones y resolución de dudas.

Visitas cada 2 SEMANAS



**gemma
tendero**
DIETISTA-NUTRICIONISTA

¿En qué consiste el tratamiento dietético para mejorar la fertilidad?

INDIVIDUAL TRATAMIENTO DE 6 MESES

Duración de las 2 primeras sesiones: 50-60 MIN. Resto 30-40 MIN.

1 PRIMERA VISITA INDIVIDUAL

Obtención de información: cuestionario online, registro dietético de una semana, peso, perímetros de cintura y cadera, informes médicos, tratamientos, pruebas y análisis.

SEMANA 0

1 SEGUNDA VISITA INDIVIDUAL

Informe de valoración personal junto con menú adaptado, documentación necesaria y explicación

Visita a la SEMANA

12 VISITAS INDIVIDUALES

Revisión de los objetivos conseguidos, cambios realizados entre visitas, adaptaciones según nuevas pruebas y situaciones y resolución de dudas.

Visitas cada 2 SEMANAS



**gemma
tendero**
DIETISTA-NUTRICIONISTA

La alimentación es un hábito que se aprende, aunque no tenemos una asignatura en el colegio.

¿Te gustaría que tu bebé aprendiera cómo alimentarse desde el minuto -129.600 (3 meses antes de la concepción)?

Elegí 3 meses ya que es el tiempo recomendado de suplementación de ácido fólico.

Recordar que para que mejore el factor masculino, los resultados suelen verse 6 meses después del cambio de alimentación o de suplementación.



gemma
tendero
DIETISTA-NUTRICIONISTA

CONTACTA CONMIGO EN

contacto@gemmatendero.es

610.637.140



**gemma
tendero**
DIETISTA-NUTRICIONISTA

