

Cristina Piriz - Dietista Keto

Dietista Certificada especializada
en Dieta Cetogénica



Está en Barcelona, España.
Trabaja casi 100% online.



Dieta cetogénica con
conocimiento y rigor.



Cristina Piriz

Dietista certificada especializada
en Dieta Cetogénica

Más de 4 años de experiencia.

Cristina Piriz lleva más de 4 años ayudando a las personas a implementar con éxito un estilo de vida dentro del marco de dieta cetogénica + ayunos intermitentes que les permiten recuperar un peso óptimo a la vez que mejoran todos los marcadores de salud. Cristina se esfuerza en trabajar desde el profundo respeto al cuerpo humano y dando mucha importancia a la reeducación nutricional y buscando siempre transmitir comprensión sobre cómo funciona nuestro metabolismo y cómo podemos optimizar sus procesos.

**Te ayudo a implementar un
estilo de vida keto con
éxito y... ¡Para siempre!**

Todos estos años de profesión y dedicación única y exclusiva a este tipo de dieta trabajando con cientos de pacientes / clientes, le han permitido a Cristina desarrollar una metodología y enfoque propios que, cuando aplicados con determinación y perseverancia por las personas, traen excelentes resultados casi garantizados.



Por qué Cristina eligió especializarse en dieta cetogénica

¿Sinceramente? Primero fue ella misma la que probó la dieta cetogénica en sus carnes durante unos meses. Ella misma que había sufrido sobrepeso (incluso obesidad) y mucha adicción y ansiedad por la comida no podía creer lo que estaba ocurriendo. Nunca se había sentido mejor a todos los niveles. Y sus analíticas tampoco mentían. Así que decidió ir a más, formándose y certificándose oficialmente como dietista pero también mediante otros cursos y formaciones no regladas que le dieron muchísimo conocimiento. Sin embargo, la mayor parte de su aprendizaje está en su día a día, con mis clientes / pacientes, sus casos, sus necesidades, su programa profesional que le asiste en la elaboración de dietas, la cocina de su casa como laboratorio y muchas ganas de ayudar a las personas a dar un giro a su salud gracias a este fantástico estilo de alimentación y de vida.

¿Qué puede Cristina hacer por ti?



Programa Grupal Campamento Keto

Toda su metodología y saber hacer puesta al alcance de las personas de la forma más práctica y fácil de seguir y ejecutar posible. Y además en compañía, que el camino en solitario a veces no es fácil.

Servicio de Consulta de 1 hora

A veces no quieres un plan nutricional, ni siquiera menús ni recetas, sino que necesitas hablar con un experto/a en la materia y hacer muchas preguntas y aclarar dudas. En este caso, este es tu servicio.

Ebooks y Menús Prácticos

Aparte de sus servicios y programas, Cristina ha puesto a tu alcance una variedad de materiales descargables que te ayudarán a ponerte en acción haciendo las cosas bien.



Los Principios Fundamentales

Sólo alimentos. Sin más.

No suplementos. No batidos. No sobrecitos. El 99% de los alimentos que necesitas los encontrarás en tu supermercado habitual. Aquí trabajamos con comida. El otro 1% lo encontrarás en tu herboristería de barrio.

Honestidad y rigor.

A Cristina le gusta trabajar desde la confianza mutua, en relaciones de tú a tú. La empatía y la profesionalidad son, para ella, esenciales en esta preciosa labor que realiza. Y por ellas lucha cada día.

Apuesta por el aprendizaje.

Cris no quiere que las personas sigan su consejo nutricional y ya. Quiere que aprendan la lógica y las bases. Le encanta aprender cada día y compartir este conocimiento con las personas a través de su propia metodología.



Estudios y Formaciones



Técnico Superior en Dietética (TSD)

Título oficial y homologado en España para poder realizar la formulación de dietas.

Curso Avanzado en Obesidad (ICNS)

Tratamiento y abordaje de la obesidad en personas adultas.

Curso Avanzado en Nutrición Deportiva (ICNS)

Fisiología deportiva, metabolismo y dietética.

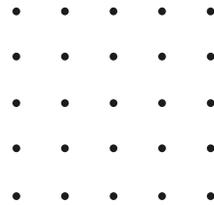
Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer (ICNS)

Nutrición en las diferentes etapas de la vida de la mujer y salud hormonal.

Actividades de Musculación (Konectia)

El músculo como elemento central, como órgano endocrino y como protagonista de un metabolismo sano.

Logros a destacar



- **Difusión del conocimiento**
Su Web/Blog tallerdesalud.com es una fuente referente en educación nutricional para dieta cetogénica.
- **Mejor Programa Grupal**
No encontrarás un Programa más completo y con más herramientas que Campamento Keto.
- **Metodología Propia**
La dieta cetogénica y el ayuno intermitente como base. Pero con su propio método y su enfoque para el éxito real y la salud real.

Otros datos y detalles sobre Cristina Piriz

Barcelona

Vive en Barcelona, ciudad en la que nació, creció y tras una fase de 20 años en el extranjero... Volvió.

Online

Desde la pandemia Cristina trabaja casi 100% de forma online con sus clientes / pacientes.

Visión personal y pasión por la profesión

Cristina trabaja desde la pasión y quiere contribuir a un mundo mejor nutrido y con más salud. Cristina cree que la genética puede predisponer, pero no "sentencia". Lo importante es la "programación" que "activas" según comes y según haces (hábitos).

Otras formas de trabajar con Cristina

En tiempos pre-pandemia Cristina ha impartido charlas, cursos, talleres y clases de show-cooking. Si todo vuelve a la normalidad real, será tiempo de retomar (también) con estas actividades ;)

Edad

Cristina tiene 45 años (aunque desde luego, nunca se ha sentido más joven y mejor).

Misión

Poner su granito de arena por un mundo con menos enfermedades y medicaciones innecesarias.



Tipologías de cliente / paciente con los que suelo trabajar

Tipo 1 Personas con sobrepeso y obesidad que han tocado fondo. A menudo con resistencia a la insulina, síndrome metabólico y alta inflamación interna.

Tipo 2 Hombres y mujeres muy deportistas que quieren aprovechar los beneficios de la dieta keto para la mejora de la composición corporal y la energía.

Tipo 3 Personas no tan centradas en el peso y/o composición corporal pero que tienen problemas metabólicos, enfermedades autoinmunes, etc. y saben que tienen disponible una herramienta excelente en una dieta cetogénica bien implementada.

• • •
• • •
• • •
• • •



**+ de
200**

personas han trabajado conmigo

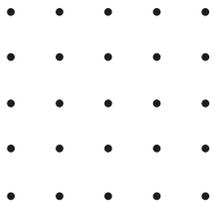
Aunque en verdad no importa el número, importa poder ayudar.

**Casi
100%**

valoraciones positivas

El que pasa por mis manos no suele quedar indiferente.

Así lo ve Cristina, ¿cómo lo ves tú?



Gordos, enfermos y polimedicados

"Es una pena que estemos gordos y enfermos por habernos creído mentiras sobre nutrición y metabolismo que, repetidas mil veces, se han convertido en *verdades absolutas*."

Saber / Conocer

"Mi objetivo es que aprendas, tanto la teoría como la práctica de un estilo de vida keto con el que por fin, vas a recuperar el equilibrio, el peso, y la salud."

No retorno

"Yo he estado dónde tú te encuentras hoy. Voy voy a hacerte lo más fácil y agradable posible la transición hacía un estilo de vida del que no querrás (después) regresar."

El lado técnico de las cosas



Saciedad / Cetosis

Las claves

Cristina trabaja con recetas sencillas, comida "normal" de supermercado para elaborar platos deliciosos, completos, nutritivos y muy keto.

Macros / calorías

Los indicadores

A Cristina le gusta entregar todo con detalle de gramos, porcentajes de macros, calorías. Cuantos más datos tenemos disponibles, más conocimiento y comprensión podemos adquirir.

Dieta cuantitativa

Cuánto de cada qué

Para dieta cetogénica, Cristina apuesta por el modelo de dieta cuantitativa. Es la única forma de que las personas aprendan (de verdad) a comer keto (para siempre).

¿Trabajamos juntos/as? ;)

Campamento Keto (Grupal)

Únete hoy mismo

tallerdesalud.com/keto



Consulta Individual (1 hora conmigo)

Compra inmediata

tallerdesalud.com/consulta

Consulta Nutricional (1 hora)

Consulta Nutricional con Dietista Certificada especializada en Dieta Cetogénica

¿Prefieres comenzar con uno de mis ebooks y ver?

Descarga inmediata

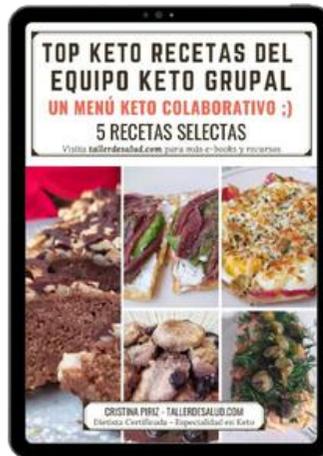
tallerdesalud.com/cursos-ebooks-formacion/



Descargas gratis

Elige tu regalo y entra en la Lista de Suscripción Gratuita

Cuando te suscribes a la Newsletter de tallerdesalud.com, aparte de elegir tu regalo, comenzarás a recibir cada día en tu correo una magnifica Newsletter con consejos, recomendaciones, motivación y tips para alcanzar el éxito en keto (la Newsletter es muy valorada por sus seguidores y es... GRATIS!)





¿Preparado/a para trabajar con Cris? Escríbele ;)

Email info@tallerdesalud.com

Web/Blog <https://tallerdesalud.com/>

Whatsapp +34 684221911

Te reponderá ella misma, Cris al habla ;)