

**Actividades clave** se dividen en producción, solución de problemas y actividades de plataforma o red.

#### Programa informático

Se entrega la ficha de recuerdo 24 horas en la que el paciente indica lo que come en cada una de las tomas. Esta ficha la entrega en la siguiente visita.

Asimismo, se le asesorará sobre hábitos saludables a aplicar en su alimentación .

En la segunda consulta, una semana después, se mantendrá una nueva entrevista en la que el cliente entregará la ficha de recuerdo y a partir de esta información se diseña la dieta personalizada.

En la tercera visita se le entregará el menú personalizado..

Las sesiones seguimiento se realizará con una periodicidad diferente, en función de la tipología del paciente.

El pago se realizará a la finalización de la sesión y en metálico.

#### Jornadas en los huertos municipales

Realizamos cursos en el huerto cada 15 días aproximadamente para grupos de máximo de 10 personas.

#### Cursos deportivos

El deporte es fundamental para mantener el peso adecuado a cada persona y por eso periódicamente realizaremos actividades deportivas al aire libre para grupos de máximo de 20 personas.