



vitampleni

by Astrid Barqué



SERVEIS / PREUS



vitampleni

by Astrid Barqué

A Vitampleni treballem per apropar l'alimentació i la cuina saludable a tothom. Des de les persones que voleu una dieta d'aprimament, per cuidar-vos més i sentir-vos i veure-us millor, fins a les persones que tenen alguna patologia i volen millorar la seva qualitat de vida i als esportistes que volen treure millors resultats de la pràctica esportiva i gaudir de l'esport plenament. Perquè tenir bona salut és sinònim de rendir més i sentir-se més bé, en conseqüència, ser més feliç.

Hem plantejat una sèrie de tallers i xerrades d'alimentació saludable específics per cada públic, però també treballem per una atenció personalitzada. Oferim assessorament alimentari amb una visió integral de la persona. Al nostre entendre no té sentit preparar-se físicament sense anar lligat a una bona alimentació. Alhora no té sentit que t'assessoris de què menges sense tenir en compte la part pràctica de com i quan ho menges. Cal saber preparar, combinar i cuinar bé els aliments per tal de treure el màxim profit de les seves propietats. Sempre tenint en compte l'aspecte més natural. Tenim l'oportunitat de beneficiar-nos del poder de la natura a través dels aliments, tan sols cal saber com fer-ho.

Si creus que aquesta és la filosofia i l'enfocament que va amb tu, et puc assegurar que aprendràs molt amb els nostres assessoraments. Et garantim la màxima atenció per tal que puguis arribar als coneixements per poder ser autònom. No pensem en fer dietes que acabaran algun dia, pensem en que adoptis un estil de vida que et durarà tota la vida!



Astrid Barqué
Directora Vitampleni

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ASSESSORAMENT ALIMENTARI CONTINUAT COMPLERT

SERVEIS



2 VISITES
AMB L'ASSESSORA
ALIMENTÀRIA



2 MENÚS
DELS ÀPATS DETALLATS
QUINZENALS



1 VISITA/TALLER
AMB L'ESPECIALISTA
DE CUINA A VITAM PLENI

DUBTES O PREGUNTES?



MAIL



TELÈFON



WHATSAPP

DURANT EL TEMPS QUE DURI L'ASSESSORAMENT

PREU 70€/MES

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ASSESSORAMENT ALIMENTARI CONTINUAT BÀSIC

SERVEIS



2 VISITES
AMB L'ASSESSORA
ALIMENTÀRIA



2 MENÚS
GENERALS
MENSUAL



1 VISITA/TALLER
AMB L'ESPECIALISTA
DE CUINA A VITAM PLENI

DUBTES O PREGUNTES?



MAIL



TELÈFON



WHATSAPP

DURANT EL TEMPS QUE DURI L'ASSESSORAMENT

PREU 90€/BIMENSUAL

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ASSESSORAMENT ALIMENTARI PUNTUAL

SERVEIS



**RESOLUCIÓ DE DUBTES I BÚSQUEDA D'ALTERNATIVES
SALUDABLES DURANT 1H.**

PREU 30€/HORA

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ALIMENTACIÓ PRECOMPETICIÓ

SERVEIS



1 MENÚ QUINZENAL DETALLAT
DELS ÀPATS DELS DIES PREVIS
A LA COMPETICIÓ + RECEPTES

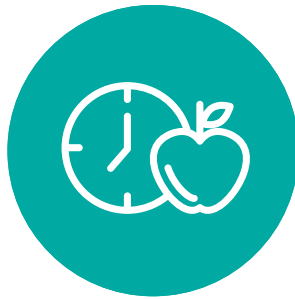
PREU 40€

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ASSESSORAMENT AVITUALLAMENTS

SERVEIS



**PROGRAMACIÓ DE QUÈ MENJAR
I COM AVITUALLAR-SE EN LA
COMPETICIÓ + RECEPTES**

PREU 35€/COMPETICIÓ

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

CONSULTA PSICONEUROINMUNOLOGIA

QUINS SERVEIS INCLOU?



**VALORACIÓ INTEGRATIVA DE LA SALUT
DEL PACIENT I ACOMPANYAMENT
EN EL TRACTAMENT IGUALMENT INTEGRATIU
(SUPLEMENTACIÓ, HÀBITS...)**

PRIMERA VISITA 70€ (1,5 hores)

SEGÜENTS VISITES 60€ (1 hora)

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ACOMPANYAMENT PER CANVI D'HÀBITS ALIMENTARIS

SERVEIS



2 VISITES
AMB LA COACH
NUTRICIONAL



2 MENÚS
QUINZENALS



1 TALLER
A L'AULA DE CUINA

PREU 70€ / MES

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

VISITES SOLTES COACHING NUTRICIONAL

SERVEIS



EINES I ESTRATÈGIES PER ACONSEGUIR
UN CANVI ALIMENTARI

PRIMERA VISITA 50€ / VISITES SEGUIMENT 40€

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

ASSESSORAMENT PACK SUPREM

SERVEIS



1 SESSIÓ COACHING



**2 VISITES
AMB LA NUTRICIONISTA**



**1 TALLER
A L'AULA DE CUINA**



**2 MENÚS
QUINZENALS**

PREU 100€/ MES

El nostre centre està ciutat a Vilafranca del Penedès, però també fem els assessoraments a través de l'Skype o telèfon per les persones que no sempre us va bé fer el desplaçament o viu lluny del nostre centre.

PREUS SERVEIS VITAM PLENI

EQUIP VITAM PLENI



ASTRID BARQUÉ

LLICENCIADA EN CIÈNCIES DE
L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT
TITULADA EN CUINA NATURISTA

Num. Col. 11920

Tel. 610 952 248

Mail: abarque@vitampleni.cat

Demandar hora de visita

Concertar amb ella via mail
o telèfon



ALBA GUMÀ

GRADUADA EN NUTRICIÓ I DIETÈTICA
POSTGRAU ALIMENTACIÓ ESPORTIVA

Num. Col. CAT001115

Tel. 617 773 975

Mail: aguma@vitampleni.cat

Demandar hora de visita

Dilluns i Dimarts de 15h. a 19h.
Divendres de 9h. a 14h.



MARC SERRA

PSICONEUROIMMUNÒLEG
TERAPEUTA INTEGRATIU

Tel. 637 925 044

Mail: pni@vitampleni.cat

Demandar hora de visita

Dijous de 10h. a 19h.



GISELA RIBÀ

COACH NUTRICIONAL
PSICÒLOGA I DIETISTA

Tel. 651 462 457

Mail: griba@vitampleni.cat

Demandar hora de visita

Dilluns i Dimarts de 9h. a 14h.
Dimecres de 15h. a 19h.



vitampleni
by Astrid Barqué

Aula de cuina: c/ Parlament, 26 Bis
Consulta: c/ Soledad, 23 Bis
Vilafranca del Penedès
08720 (Barcelona)

info@vitampleni.cat
Tel. 935 386 151
www.vitampleni.cat



/vitampleni



@vitampleni



@vitampleni



@vitampleni



astridbarque.com



youtube.com/vitampleni