



WELLNESS
WELLNESS
WELLNESS



Transforma tu
vida con una
**nutrición
adecuada**

WELLNESS & HEALTH NUTRITION



¿Quiénes somos?

Wellness & Health Nutrition es un centro especializado en nutrición deportiva, creado por nutricionistas que también viven el deporte. Sabemos lo que implica exigirse, competir y recuperarse: Lo hemos vivido en carne propia. Por eso, combinamos ciencia, experiencia y pasión para guiarte con estrategias basadas en evidencia que se ajustan a tu deporte, tus metas y tu vida.



Triatlón



Ciclismo



Fuerza



Jiu-jitsu



Surf



Natación



* Nuestro equipo



→ Silvio Puento

✓ **Licenciado en Nutrición y antropometrista**
Magister en nutrición deportiva

Maestría en nutrición deportiva y entrenamiento (Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea)
Apasionado por el running, ciclismo, natación y fútbol.

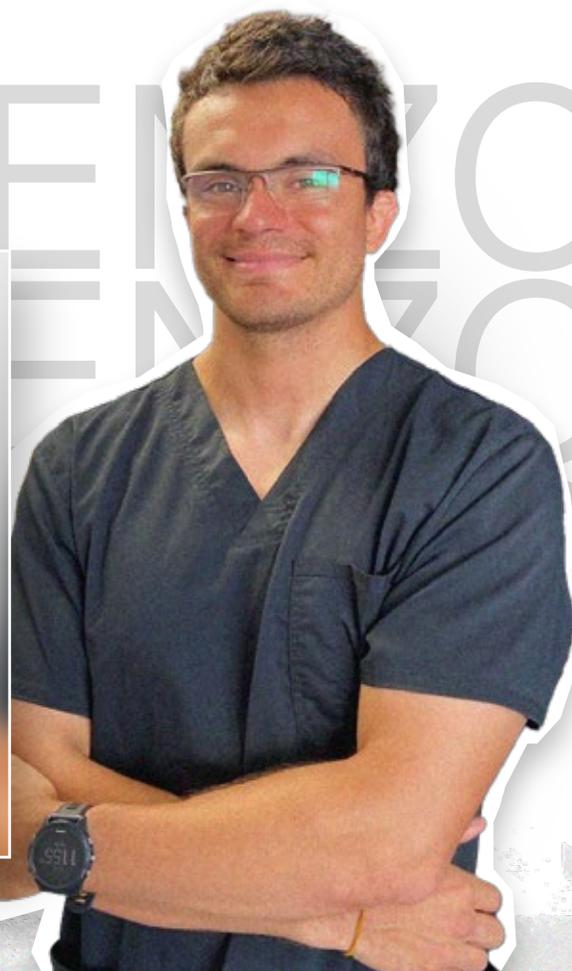
“Mi pasión va más allá del deporte: me motiva entender cómo responde nuestro cuerpo al ejercicio para ayudarte a alcanzar tu mejor versión física y mental.”

Renzo Solari ←

✓ **Licenciado en Nutrición y antropometrista**
Magister en nutrición deportiva

Maestría en nutrición deportiva y entrenamiento (Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea)
Practicante de jiu-jitsu, natación, fuerza y surf.

“Mi objetivo es potenciar tu rendimiento a través de una nutrición estratégica, práctica y personalizada.”





Metodología

¿Cómo trabajamos?



Diagnóstico inicial

Evaluamos tu composición corporal, estilo de vida, hábitos y objetivos.



Plan personalizado

Diseñamos una estrategia nutricional 100% adaptada a ti.



Seguimiento continuo

Sesiones cada 15 a 20 días para ajustar el plan y resolver dudas.



Resultados reales y sostenibles

Sin dietas extremas. Alimentación práctica, eficiente y ajustada a tu **evolución**.



Servicios

W E L L N E S S & H E A L T H N U T R I T I O N

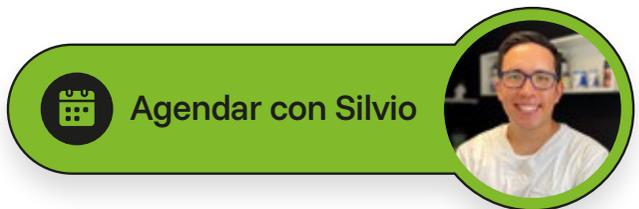


Planes nutricionales personalizados

1 Cita de diagnóstico	1 Sesión nutricional	4 Sesiones nutricionales	8 Sesiones nutricionales
s/ 100	s/ 150	s/ 540	s/ 890
<p>Incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluación antropométrica completa (peso, estatura, pliegues, perímetros, % grasa y masa muscular) <p>(No incluye plan de dieta)</p>	<p>Incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de alimentación individualizado. ✓ Evaluación y App Almendra ✓ Acompañamiento directo. 	<p>Incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de alimentación individualizado. ✓ Seguimiento integral cada 15 a 20 días. ✓ Planes actualizados según tu progreso. 	<p>Incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de alimentación individualizado. ✓ Seguimiento integral cada 15 a 20 días. ✓ Planes actualizados según tu progreso.



Agendar con Renzo



Agendar con Silvio



Charlas y capacitaciones

Impulsamos hábitos saludables y bienestar integral en:

 **Empresas**

 **Equipos deportivos**

 **Eventos corporativos**

Presencial Av. Hipólito Unanue 107, Miraflores, Lima, Perú.

Online Nos conectamos vía **Google Meet**.

[Ver más en la web](#) 



¿Por qué elegirnos?

+10 años
de experiencia

+2500
pacientes asesorados

- ✓ **Herramientas digitales** para seguir tu progreso.
- ✓ **Alianzas** con centros de entrenamiento, fisioterapia, suplementos, café, centro psicológico y mucho más.

- ✓ **Comunicación constante** y cercana.
- ✓ **Muchísimas medallas** conseguidas por pacientes en competencias nacionales e internacionales. Alimentados con estrategia, no con suerte.

Agendar cita

en la app

1 Escoge tu plan en la web

wellnesshealthnutritionperu.com

2 Elige a tu especialista

3 Selecciona fecha y hora

4 Procesar pago





Contáctanos

Agenda en:

wellnesshealthnutritionperu.com

 +51 977 394 077

 @wellnesshealthnutritionperu

 Wellness & Health Nutrition

Conócenos más

