



RUNNERS

Recomendación de Nutriólog@s Deportivos en México

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Practicar cualquier deporte o realizar alguna actividad física como correr, de manera intensa y constante, demanda un esfuerzo significativo a nuestro cuerpo, lo que puede llegar a depletar nuestras reservas de energía y dejarnos agotados todo el día, si no llevamos un plan adecuado de alimentación de la mano de un profesional.

¿Estás listo para fortalecer uno de los pilares esenciales como corredor y cuidar de tu alimentación y nutrición?

En esta guía aprenderás:

-  La importancia de la atención con un nutriólogo.
-  Datos de nutriólogos deportivos en México.

Te dejamos 8 nutriólog@s deportiv@s en México que recomendamos:

1. Paula Fossas:

Pau, es egresada del Tecnológico de Monterrey, cuenta con una amplia experiencia y amor por el mundo del running. Te ayudará a llegar a tus metas de la manera más sencilla, por medio de un acompañamiento personalizado, desarrollo de un plan y estrategia de carrera, ¡para que puedas rendir mejor!

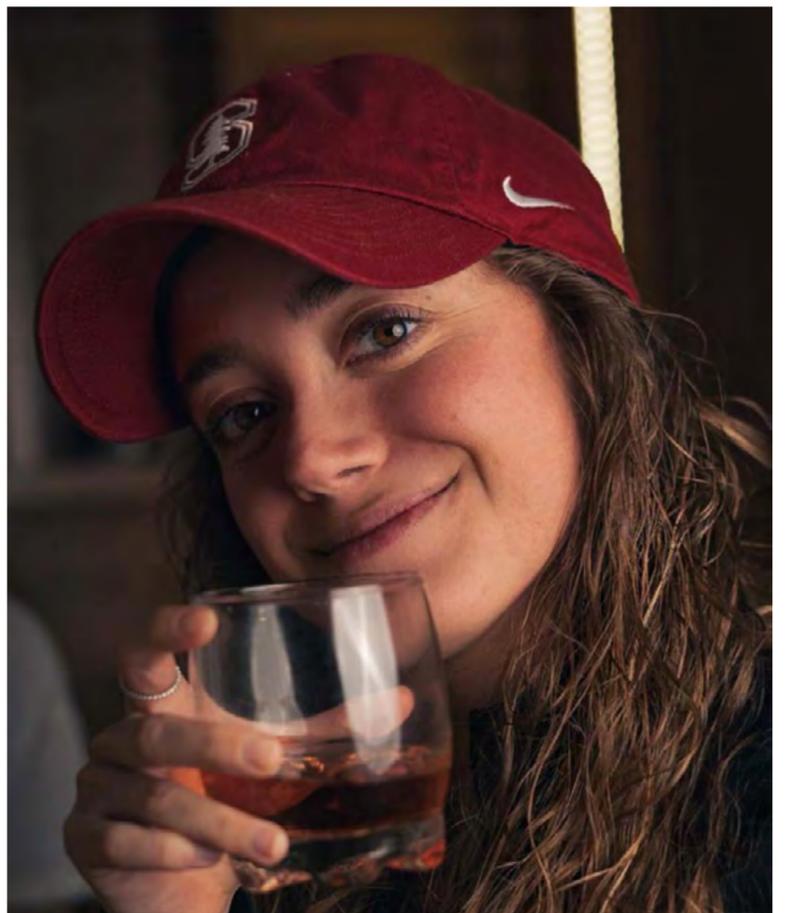
Visita su perfil en Instagram, la puedes encontrar como: @paufossas o contáctala por medio de su correo electrónico: paulafossas@gmail.com



2. Aranza Navarro:

Al trabajar con Aranza, te sentirás en confianza y con la seguridad de que llegarás a tus metas con el acompañamiento necesario. Tiene dos consultorios: uno en las Lomas y otro en San Ángel, corre a agendar tu cita y prepárate para ver cambios y modificar tu estilo de vida.

Encuéntrala en Instagram como: [@aranza_nutricion](https://www.instagram.com/aranza_nutricion)



3. Nutri Pau:

Pau, es una corredora especializada en nutrición deportiva, sin embargo, cuenta con diversas certificaciones de: Hashimoto, Diabetes y Pediatría. Si estás buscando alguien que le apasiona correr y te pueda compartir consejos sencillos para comenzar tu proceso como runner, y además te proporcione un plan de alimentación personalizado para alcanzar tus metas,

No olvides visitar su cuenta de instagram:

[@nutripauoficial](#) o escríbele por WhatsApp al número: [525569170845](https://wa.me/525569170845)



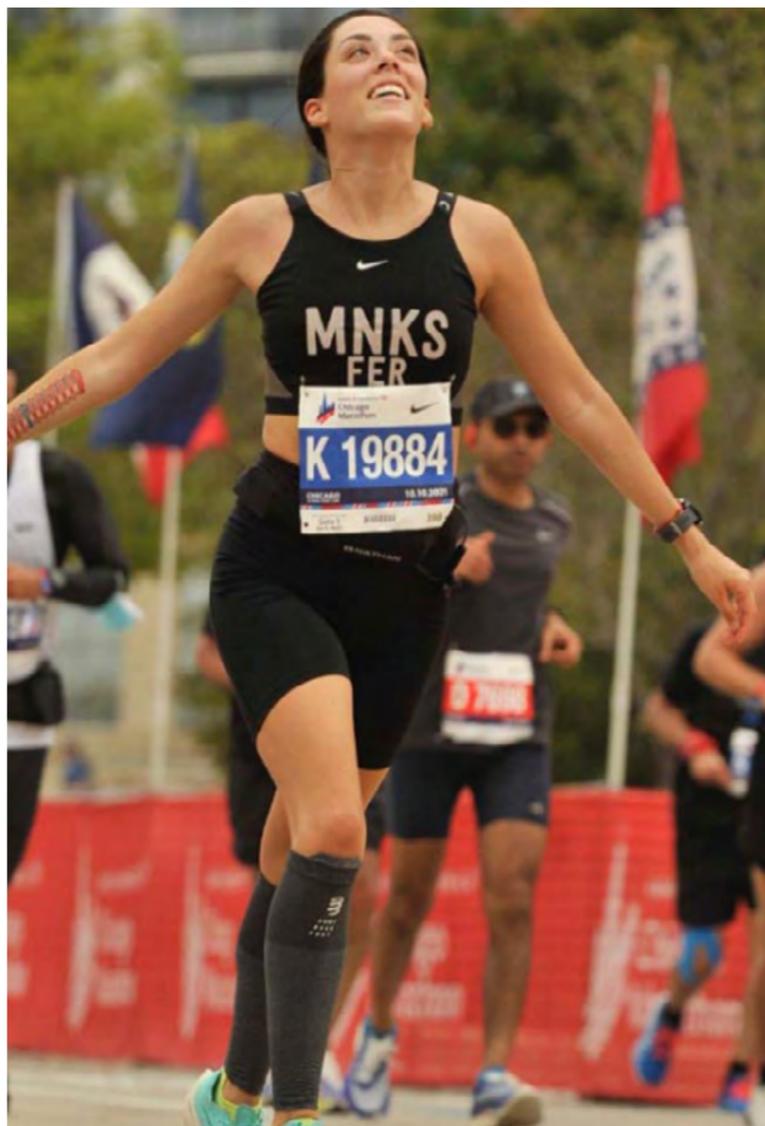
4. Fer Garza:

Fer es nutrióloga deportiva con mucha experiencia con atletas corredores. Si preguntas, ¡seguramente uno de tus conocidos ha ido con ella! Tiene un consultorio en Interlomas, y en su página de instagram comparte consejos prácticos, para comenzar a mejorar tu relación con la comida y poder llevarte a dar tu máximo en tu siguiente objetivo.

Encuéntrala en Instagram como:

[@nutri.fergarza](#) o en Calendly por medio de este link:

<https://calendly.com/nutri-fergarza>



5. Maria Gocher:

Maria es una nutrióloga deportiva, que comparte el amor por el running y cualquier tipo de movimiento. Su consultorio está ubicado en Monterrey, sin embargo ofrece consultas en línea. No desaproveches la oportunidad de crear un plan de alimentación personalizado que te ayudará a alcanzar tus metas.

Encuéntrala en instagram como: [@nutricion.mariagocher](https://www.instagram.com/nutricion.mariagocher) o por WhatsApp al número: 8134168937



6. Daniela Anderson:

Daniela, tiene una certificación en ISAK I y su perfil está lleno de tips prácticos para comenzar tu camino como atleta y corredor. ¡Corre a agendar tu cita en línea o presencial si estás en Monterrey!

La puedes encontrar en Instagram como: [@danianderson_nutricion](https://www.instagram.com/danianderson_nutricion)



7. Jero de La Peza:

Jero, es especialista en cambiar hábitos y estilos de vida. Tiene una amplia trayectoria en el mundo de la nutrición deportiva, él te llevará a alcanzar tus metas rápidamente y de manera sencilla con información basada en ciencia.

Encuentralo en Instagram como: [@jdelapeza](#) o por medio de su número: [5541818068](tel:5541818068)



8. Daniela Lara:

Dani, forma parte de un grupo de 3 nutriólogas llamadas "3 fit foodies". Ella es especialista en nutrición deportiva, amante del running y actualmente vive en Alemania. Si buscas a alguien con quien compartir tu proceso y crear un plan de alimentación personalizado, ¡no dudes en contactarla y tener una llamada!

Encuentrala en Instagram como: [@danilaral](#) y agenda una consulta en el siguiente link: <https://linktr.ee/citas.danielara>



Recuerda...

Tu alimentación es un pilar importante para poder rendir mejor en cualquier deporte y meta que te propongas, así que agenda tu consulta con cualquiera de ellos para personalizar tu estrategia de nutrición en este deporte.

Libera Tu Salud te recomienda los mejores expertos para llevarte de la mano

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** En la sección “Alimentación y Nutrición” el artículo: “Plato de un atleta, ¿cómo construirlo?”. Te explicará los lineamientos que necesitas como base para que tu alimentación sea tu mejor aliada rumbo a la meta.
- 2.** En la sección “Alimentación y Nutrición” el artículo: “La Importancia de la nutrición del corredor: mejora tus marcas y nivel por medio de la alimentación”. Entenderás cómo la alimentación juega un rol importante en el rendimiento.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.