
BC WELLNESS HOME · IBIZA

Menú Ortomolecular en Casa

Nutrición funcional, chef privado y programas personalizados para cuidar energía, digestión y bienestar desde dentro.

Private nutrition guide

MENÚS DE 6 DÍAS · CHEF COLABORADOR · WELLNESS PERSONALIZADO



PRIVATE NUTRITION GUIDE

Índice

Una guía visual para integrar nutrición ortomolecular, menús personalizados y una experiencia de chef privado en casa, con el estilo cuidado de BC Wellness Home.

- 01** **Concepto**
Nutrición & chef en casa

- 02** **Menú antiinflamatorio**
Reducir inflamación y recuperar ligereza

- 03** **Menú activa metabolismo**
Vitalidad, saciedad y equilibrio metabólico

- 04** **Menú detox wellness**
Hidratación, descanso digestivo y bienestar ligero

- 05** **Ortomolecular personalizado**
Primera visita y ruta nutricional a medida



Una experiencia nutricional cuidada

Menús preparados y enviados en casa con chef colaborador, diseñados para apoyar energía, digestión, inflamación, hidratación y bienestar celular.

NUTRICIÓN & CHEF EN CASA

Comer mejor sin convertirlo en una carga diaria.

En BC Wellness Home entendemos que no existen dos personas iguales. Por eso nuestros programas de nutrición ortomolecular se adaptan a las necesidades reales de cada organismo y se convierten en menús prácticos para el día a día.

Menús preparados

Desayuno, comida y cena organizados durante 6 días, con una estructura clara y funcional.

Envío en casa

Los menús se preparan y se envían con chef colaborador para facilitar una experiencia cómoda y cuidada.

Visión ortomolecular

Alimentación diseñada para apoyar energía, digestión, inflamación, hidratación y bienestar celular.

Acompañamiento

Opción de primera visita para adaptar la nutrición a objetivos, hábitos y necesidades personales.

02

MENÚ ANTIINFLAMATORIO

6 DÍAS · DESAYUNO · COMIDA · CENA

Reducir inflamación y recuperar ligereza.

Diseñado para personas que desean reducir inflamación, hinchazón abdominal, retención de líquidos, molestias digestivas y sensación de cansancio.

Beneficios

- Ayuda a disminuir la inflamación del organismo.
- Favorece una mejor digestión.
- Reduce sensación de pesadez e hinchazón.
- Aumenta energía y bienestar diario.
- Apoya recuperación física y descanso.

Incluye

- Desayunos ricos en antioxidantes y proteínas.
- Comidas con verduras frescas y proteínas de calidad.
- Cenas ligeras para favorecer la regeneración nocturna.

Alimentos protagonistas

Salmón, sardinas, aguacate, frutos rojos, verduras de hoja verde, semillas, aceite de oliva virgen extra, cúrcuma y jengibre.





MENÚ ACTIVA METABOLISMO

6 DÍAS · DESAYUNO · COMIDA · CENA

Vitalidad, saciedad y equilibrio metabólico.

Creado para quienes buscan aumentar su vitalidad, mejorar la gestión del peso y optimizar el funcionamiento metabólico.

Beneficios

- Mayor sensación de energía.
- Menor sensación de hambre entre comidas.
- Ayuda a controlar los antojos.
- Favorece el mantenimiento de la masa muscular.
- Apoya un metabolismo activo y eficiente.

Incluye

- Desayunos energéticos y saciantes.
- Comidas equilibradas con proteínas de alta calidad.
- Cenas ligeras que favorecen el descanso.

Alimentos protagonistas

Huevos, pescado, pollo, verduras frescas, frutos secos, semillas, té verde y alimentos ricos en proteínas y fibra.

Hidratación, descanso digestivo y bienestar ligero.

Un programa diseñado para dar un descanso al sistema digestivo, aumentar la hidratación y favorecer los procesos naturales de depuración del organismo.

Beneficios

- Favorece la sensación de ligereza.
- Ayuda a mejorar la digestión.
- Incrementa la hidratación celular.
- Aporta vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Promueve bienestar general.

Incluye

- Desayunos ligeros y nutritivos.
- Comidas ricas en vegetales y nutrientes esenciales.
- Cenas digestivas y reconfortantes.

Alimentos protagonistas

Verduras de temporada, frutas seleccionadas, cremas vegetales, proteínas ligeras, infusiones funcionales y alimentos ricos en fibra y antioxidantes.



ORTOMOLECULAR PERSONALIZADO

Primera visita para crear una ruta nutricional a medida.

Cada persona tiene necesidades diferentes. Por ello, recomendamos una primera valoración con profesional cualificado para orientar y adaptar las recomendaciones nutricionales a tus objetivos, contexto y circunstancias personales.

Para quién

Personas que buscan mejorar energía, digestión, inflamación, hábitos, peso, bienestar hormonal o calidad de vida a largo plazo.

Objetivo

Convertir la alimentación adecuada en una herramienta real para mejorar bienestar, vitalidad y equilibrio interno.

Wellness begins with a plan designed around you.



BC WELLNESS HOME · IBIZA

Nutrir el cuerpo. Elevar la experiencia.

Menús ortomoleculares, chef privado y seguimiento personalizado para disfrutar una experiencia wellness cómoda, elegante y profundamente cuidada en casa.

CONTACTO

bcwellnesshome.com

WhatsApp · +34 623 956 888

Santa Eulalia del Río · Ibiza



QR WHATSAPP

Private nutrition, prepared with calm luxury.

