

## Dietista-Nutricionista-Asesor deportivo



- Técnico Especialista en Dietética y Nutrición desde 1996.
- Diplomado en Educación Física (Universidad de Las Palmas de G.C.)
- Experto Universitario en Dietética y Nutrición Humana (Universidad de Cádiz).
- Posgrado en Nutrición y Obesidad (Universidad de Navarra).
- Posgrado en Nutrición en la Infancia y Adolescencia (Universidad de Navarra).
- Naturópata titulado.
- Más de 10 años en consulta privada.
- Más de 5 años de experiencia como preparador físico y entrenador personal.

### Dietista-Nutricionista-Asesor deportivo

Iván Tardón Maldonado

Tel: 619 15 95 14

[www.ivantardon.es](http://www.ivantardon.es)

- **Centro médico Doctoral**

C/ Diego de Alcalá nº 64. Doctoral

- **Espacio abierto**

C/ Pablo Neruda nº 13. Telde

Sígueme y mantente informado en noticias actuales de alimentación, nutrición y salud en las diferentes redes sociales.



# IVÁN TARDÓN

*Dietista - Nutricionista - Asesor deportivo*

## Dietista



- Aumento o disminución de peso.
- Reeducación alimentaria.
- Dietas por menús o por Kcal.
- Alimentación sana y equilibrada
- Medidas y valoraciones.
- Dietas personalizadas.
- Control de peso.
- Experimenta nuevos alimentos.

## Nutricionista



- Corrección de analíticas de sangre.
- Diabetes
- Insuficiencia renal.
- Dietoterapia.
- Dietas para patologías.
- Bioimpedancia.
- Plicometría
- Alimentación deportiva.
- Elaboración de somatocarta.
- Control de peso en embarazo y lactancia.
- Dieta vegana y suplementación.

## Asesor deportivo



- Recomendaciones en actividad física.
- Programación de entrenos.
- Pulsaciones optimas para bajar % grasa.
- Periorización en preparación física.
- Suplementación deportiva.
- Dudas en entrenamientos.
- Preparación para competiciones.
- Post competición.
- Mantenimiento y tono muscular.
- Hipertrofia muscular.
- Entrenamientos para mejorar la resistencia.

## Naturopatía



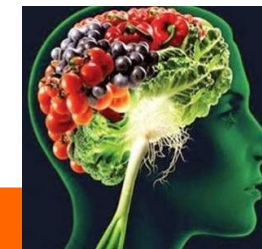
- Recomendación de productos naturales.
- Tratamiento de la ansiedad.
- Tratamiento fitoterapeutico.
- Oligoterapia.
- Saciantes naturales.
- Tratamiento del dolor o retención de líquidos
- Naturopatía en el deporte.

## Alimentación infantil



- Educación alimentaria.
- Estrategia de mejora en la alimentación.
- Obesidad infantil.
- Control de peso y crecimiento.
- Tablas de peso y percentiles.
- Integración de padres en la alimentación del niño.

## Psiconutrición



Cita con dos profesionales: nutricionista + psicólogo  
Ideal para personas que comen por ansiedad. Para comer con cabeza.

- Mediciones y valoración
- Dieta y consejos nutricionales.
- Relajación y consejos psicológicos.

Sólo en la consulta de Telde.