

## **Así es como la dietista y coach nutricional Laia Espinosa ha reforzado su presencia online como nutricionista integrativa gracias al Kit Digital**

**Laia Espinosa es dietista integrativa, coach nutricional y creadora de 'Arrels de Sempre', su marca personal y ahora, gracias a las ayudas europeas Next Generation, ha implementado mejoras en su presencia avanzada**

A través de su página web, [arrelsdesempre.com](https://arrelsdesempre.com), Laia Espinosa ofrece asesoramiento nutricional adaptado a cada paciente a través de un enfoque integrativo que abarca, tanto la nutrición como la auriculoterapia y las pruebas de intolerancia alimentaria. Su objetivo principal es lograr un estado óptimo de salud de sus pacientes, ayudándoles a realizar cambios profundos que les permitan mantener un estilo de vida saludable a largo plazo, mediante un seguimiento continuado.

Laia Espinosa es coach nutricional y se dedica a ayudar a sus pacientes a transformar sus hábitos alimentarios y a mejorar su calidad de vida, evitando las dietas restrictivas y apostando por cambios sostenibles en el tiempo mediante un plan de alimentación personalizado. Espinosa es dietista integrativa y tiene consulta presencial en Granollers, pero también ofrece la posibilidad de hacer consultas online. Mediante un seguimiento personalizado, Espinosa fomenta una transformación gradual y consciente de la alimentación de sus pacientes. Su método está centrado en las necesidades específicas de cada paciente, asegurando que los pequeños cambios implementados hoy se conviertan en hábitos que perduren a lo largo de toda la vida.

Laia Espinosa también ofrece diferentes cursos y talleres relacionados con la alimentación saludable como el curso de alimentación complementaria - BLW, diseñado para aclarar las dudas que pueden surgir al iniciar esta etapa de introducción alimentaria con los bebés y presentando diferentes opciones de menú saludable para toda la familia. Incluye un plan de comidas para diez semanas, sugerencias para desayunos, almuerzos y cenas.

La dietista y coach nutricional, Laia Espinosa, ha reforzado su presencia online en el ámbito de la nutrición y el bienestar, gracias a la creciente demanda de sus servicios de asesoramiento nutricional. Actualmente, sigue consolidándose como una figura de referencia en el mundo de la alimentación saludable, al ofrecer un servicio integral que se adapta a las necesidades de cada persona y de sus objetivos.

### **Datos de contacto:**

Carlos  
onlinevalles  
937685249

Categorías: [Nutrición Emprendedores Digital](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>