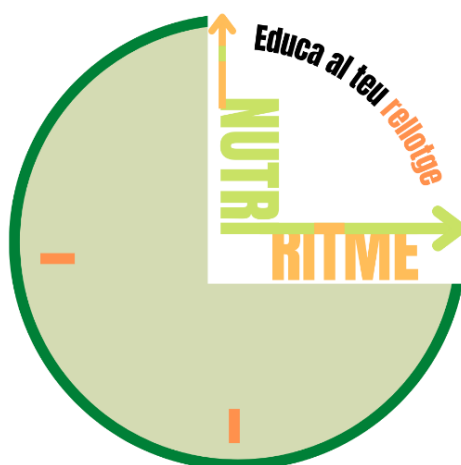




NUTRIRITME

**Educa al teu rellotge biològic amb
uns bons hàbits alimentaris**



MARIA ANTENTAS PERAILE



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

Grau en Nutrició Humana i Dietètica

Tutora: Elisenda Tarrats

Facultat de les Ciències de la Salut i del
Benestar

Universitat de Vic – Universitat Central
de Catalunya

Vic, 19 de maig de 2023



ÍNDIX DE CONTINGUTS

1.	Resum executiu	12
2.	Justificació teòrica dels serveis	13
3.	Projecte i objectius	24
3.1.	La idea	24
3.2.	El per què	24
3.3.	Els promotors	25
3.4.	La missió	26
3.5.	Objectius	27
4.	Producte i mercat	31
4.1.	Productes: visió general	31
4.2.	Punts forts i avantatges	32
4.3.	El client	33
4.4.	El target	34
4.5.	El mercat potencial	34
4.5.1.	Anàlisi de dades secundàries	34
4.5.2.	Anàlisi de dades primàries	38
4.6.	Anàlisi PESTEL	47
5.	Competitivitat	59
5.1.	Competència	59
5.2.	Principals competidors	60
5.2.1.	Kronohealth	60
5.2.2.	Centros de Nutrición Garaulet	61
5.2.3.	IBERSYS (Seguretat i Salut laboral)	63
5.2.4.	Cesnut nutrition	64
5.2.5.	Nutrilab	66
5.2.6.	Nutritional coaching	67
5.2.7.	MAS Prevención	70
5.2.8.	Menja sa	72
5.2.9.	Ets el què menges	74
5.2.10.	Centre Julia farré	75
5.2.11.	Sandra Navó	77
5.2.12.	Bayés consultori	78
5.2.13.	Osona salut nutrició i fisioteràpia	81
5.2.14.	ABS Centelles	82

5.2.15.	PSIGMA	84
5.2.16.	Kinisi Centre de Salut	87
5.2.17.	Meritxell Dietètica i Nutrició	88
5.2.18.	Centre mèdic Vic Nicolau Roig	90
5.2.19.	Centre Mèdic Manlleu	91
5.3.	Anàlisi comparatiu	95
5.3.1.	Comparativa de les empreses que ofereixen exclusivament formacions a altres empreses en temes d'alimentació i/o nutrició.	95
5.3.2.	Comparativa de les diferents consultes que ofereixen serveis de nutrició, dietètica i altres serveis relacionats, com la cronoteràpia, serveis de psiconutrició i nutrigenètica	97
5.3.3.	Comparativa de les diferents empreses que ofereixen tant formacions a altres empreses com un servei d'assessorament nutricional o altres serveis basats en aspectes de salut. 101	
5.4.	Posicionament	105
5.5.	Diferenciació	106
5.6.	Conclusions	109
6.	Pla de màrqueting	111
6.1.	DAFO – CAME	111
6.2.	Política de producte o servei	115
6.2.1.	Les formacions	115
6.2.1.1.	La formació bàsica	116
6.2.2.2.	La formació plus	121
6.2.2.	La consulta	125
6.3.	Política de preus	126
6.4.	Comunicació	132
6.5.	Política de publicitat	134
6.6.	Pla d'accions de màrqueting	147
6.7.	Ubicació	151
7.	Pla de vendes anual	152
8.	Recursos humans	159
8.1.	Organització funcional	159
8.2.	Descripció dels llocs de treball, condicions de treball i remuneratives	160
8.2.1.	Direcció i coordinació	160
8.2.2.	Departament d'atenció al client	161
8.2.3.	Departament de recursos humans	161
8.2.4.	Departament econòmic financer	162

8.2.5.	Departament de nutrició i dietètica	162
8.2.6.	Departament de psiconutrició	163
8.3.	Pla de recursos humans	165
8.3.1.	Auxiliar administratiu	166
8.3.2.	Dietista - nutricionista	166
8.3.3.	Psicòleg	166
9.	Aspectes legals i societaris	169
9.1.	Elecció de la forma jurídica	169
9.2.	Tràmits de constitució	169
9.3.	Obligacions legals	170
9.4.	Permisos	171
10.	Pla d'operacions o pla de producció	171
10.1.	Procés de producció d'operacions	171
10.1.1.	Formacions	172
10.1.2.	La consulta	173
10.2.	Infraestructures. Ubicació de l'establiment	194
10.3.	Determinació del cost del producte	196
10.4.	Equipaments, utilitatge i proveïdors	200
11.	El pla econòmic – financer	206
11.1.	Pla d'inversions	206
11.2.	Pla de finançament inicial	207
11.3.	Compte de resultats (3 anys)	208
11.4.	Llindar de rendibilitat	211
11.5.	Temps de recuperació de la inversió inicial (Payback)	212
11.6.	Valor Actual Net (VAN)	212
11.7.	Taxa de retorn intern (TIR)	213
12.	Conclusions	214
12.1.	Oportunitat	214
12.2.	Risc	214
12.3.	Rendibilitat	215
12.4.	Punts forts del projecte	215
13.	Bibliografia	217
14.	Annexes	223

ÍNDIX DE FIGURES

Figura 1. Diferències de la pèrdua de pes durant 20 setmanes de tractament entre menjadors temprans (abans de les 3 p.m.) i menjadors tardans (després de les 3 p.m.). Extret de: Aza, M. G. (2015). La cronobiología, la alimentación y la salud. <i>Mediterráneo económico</i> , 27, 101-122. ...	17
Figura 2. Mecanismes fisiopatològics de les complicacions del insomni a llarg termini. Extret de: Dashti, H. S., Scheer, F. A., Jacques, P. F., Lamon-Fava, S., & Ordovás, J. M. (2015). Short Sleep Duration and Dietary Intake: Epidemiologic Evidence, Mechanisms, and Health Implications. <i>Advances in Nutrition</i> , 6, 648-659.....	18
Figura 3. Relació entre somni i obesitat. Extret de: Garaulet, M. (2017). Los Relojes de tu vida: descubre cuál es tu ritmo biológico y cómo mejorar tu bienestar. (#1a). Editorial Paidós.....	19
Figura 4. Maria Antentas Peraile, promotora del projecte.	26
Figura 5. Mètode SMART. Extret de: Google. (s. f.). https://www.google.com/	27
Figura 6. Esquema resum del perfil de clients. Elaboració de font pròpia.	33
Figura 7. Enquesta realitzada per un alumne en el seu TFG. Extreta de: García González, M. (2022). Los efectos del trabajo a turnos en los trabajadores. <i>NUMERO 85</i>	37
Figura 8. Resultats de les diferents franges d'edat que han participat en l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.	39
Figura 9. Resultats dels diferents tipus d'horaris que tenen els treballadors de les diferents indústries que han participat en l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.	40
Figura 10. Resultats de la durada de la jornada laboral dels diferents participants que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.	40
Figura 11. Resultats que mostren la preocupació de l'alimentació dels diferents participants que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.	41
Figura 12. Resultats de les persones que consideren que la seva jornada laboral condiona molt el què acaba menjant i a quina hora ho acaba fent, que han participat a l'enquesta per l'anàlisi primari de dades.	41
Figura 13. Resultats de les principals patologies o alteracions metabòliques que presenten els participants que han participat a l'enquesta per l'anàlisi primari de dades.	42
Figura 14. Resultats dels participants que els hi agradaria rebre consells i recomanacions sobre l'alimentació al seu lloc de treball on estan per poder millorar el se estat de salut que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.	42
Figura 15. Resultats dels participants que coneixen què és la crononutrició i el cronotip que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.	43
Figura 16. Resultats dels participants de l'enquesta d'anàlisi primari de dades que han contestat si hi ha alguna empresa contractada en la seva indústria que doni formacions relacionades amb l'alimentació.	43
Figura 17. Resultats dels participants que han respòs l'enquesta per l'anàlisi primari de dades i que exposen si els hi agradaria o no rebre un servei de nutrició dins de l'empresa a la qual treballen.	44
Figura 18. Resultats del preu que estarien disposats a pagar per un servei de nutrició els participants que han participat en respondre l'enquesta d'anàlisi primari de dades.	44
Figura 19. Resultats de la pregunta de si els treballadors que han participat a l'enquesta d'anàlisi primari de dades destinarien recursos econòmics per a tenir uns sensors que mesuren l'exposició de llum, la temperatura i el ritme del son.	45
Figura 20. Resultats de la disposició que tindrien els participants que han respòs a l'enquesta per l'anàlisi primari de dades pel preu a pagar per a un servei de nutrició vesat en la crononutrició, cronoteràpia i altres.	45

Figura 21. Resultats de si els participants de l'enquesta per a l'anàlisi primari de dades consideren o no oportú un servei de psiconutrició per a tractar l'estrès laboral i el desordre emocional amb l'alimentació.	46
Figura 22. Anàlisi pestel. Extret de: [Cercador d'internet]. (s.f.). Google imatges. Recuperat el 10 de desembre de 2022.	47
Figura 23. Gràfica de l'evolució de les xifres de negoci al sector industrial dels anys 2018, 2019 i 2020. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.ine.es/	48
Figura 24. Gràfica representativa de la variació interanual de l'índex de preus de consum (IPC), Catalunya i Espanya, 9/2020 – 08/2022. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.idescat.cat/	50
Figura 25. Gràfica de l'evolució de la incidència de patologies cròniques. Extret del resum executiu de l'enquesta de salut de Catalunya (ESCA, 2021). Extret de: Medina, A., & Schiaffino, A. (2021). L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA.	52
Figura 26. Gràfic del percentatge de persones ocupades amb mal estat de salut, afectació de la salut amb relació a la feina i insatisfacció. Catalunya 2005 i 2010. Extret de l'Enquesta Catalana de Condicions de Treball, de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral (ICSSL).	53
Figura 27. Percentatges d'empreses que venen per comerç electrònic sobre el total d'empreses de 10 ocupats o més. Catalunya i Espanya. Dades obtingudes de IDESCAT a partir de l'Enquesta sobre l'ús de tecnologies en la informació i la comunicació i del comerç electrònic a les empreses de l'INE. Extret de: Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.ine.es/	56
Figura 28. Anàlisi PESTEL. Elaboració de font pròpia.....	58
Figura 29. Logotip de l'empresa Kronohealth. Extret de: [Articles sobre cronobiologia]. (s.d.). KronoHealth. Recuperat el 28 d'octubre de 2022, de https://www.kronohealth.com/	60
Figura 30. Logotip de Centres de Nutrición Garaulet. Extret de: [Articles de crononutrició]. (s.d.). Centros de Nutrición Garaulet. Recuperat el 27 d'octubre de 2022, de https://www.garaulet.com/	61
Figura 31. Logotip de Ibersys. Extret de: [Empresa con servicio de seguridad y salud laboral]. (s.d.). IBERSYS. Recuperat el 28 d'octubre de 2022, de https://ibersys.es/?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiWA178UnAegfzV6saWc-BgchXermg3vJo4qUPMsdv0r7czxq2-UUarWvr9jbxoCIHYQAvD_BwE	63
Figura 32. Logotip de Cesnut Nutrición. Extret de: [Consultoria nutricional]. (s.d.). Cesnut Nutrición. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de https://cesnut.com/	64
Figura 33. Logotip de Nutrilab. Extret de: [Empresa de seguretat i higiene alimentària]. (s.d.). Nutrilab. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de http://www.nutrilab.cat/es	66
Figura 34. Logotip de Nutritional Coaching. Extret de: [Empresa amb servei de coaching nutricional]. (s.d.). NutritionalCoach. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de https://nutritionalcoaching.com/	67
Figura 35. Logotip de Mas Prevención. Extret de: [Empresa de salut laboral]. (s.d.). MasPrevención. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de https://www.spmas.es/faqs/	70
Figura 36. Logotip de menja sa. Extret de: [Consultoria nutricional]. (s.d.). Menja sa. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de https://menjasa.es/	72
Figura 37. Logotip de la comunitat "Etselquemenges". Extret de: [Comunitat de nutrició]. (s.d.). Etselquemenges. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de https://etselquemenges.cat/	74

Figura 38. Logotip del centre de Nutrició i Psiconutrició Júlia Farré. Extret de: [Centre de Nutrició]. (s.d.). Centre Júlia Farré. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://www.centrojuliafarre.es/	75
Figura 39. Logotip de l'empresa Sandra Navó. Extret de: [Consultoria nutricional]. (s.d.). Sandra Navó. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://srandranavo.com/empresas/	77
Figura 40. Logotip de Clínica Bayés. Extret de: [Centre mèdic]. (s.d.). Bayés Consultori, recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://bayesconsultori.cat/	78
Figura 41. Logotip de Osona Salut. Extret de: [Centre de nutrició i fisioteràpia]. (s.d.). Osonasalut. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://www.osonasalut.cat/	81
Figura 42. Logotip EAP Alt Congost, ABS Centelles. Extret de: [Centre d'Atenció Primària Centelles]. (s.d.). EBA Centelles. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://www.ebacentelles.cat/	82
Figura 43. Logotip empresa Psigma. Extret de: [Centre de psicologia i salut]. (s.d.). Psigma. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://www.psigma.cat/es/	84
Figura 44. Logotip del centre de salut Kinisi. Extret de: [Centre de Salut multidisciplinat]. (s.d.). KINISI. Recuperat el 30 d'octubre de 2002, de https://www.instagram.com/kinisisalut/?hl=es	87
Figura 45. Logotip de la consultoria Meritxell Dietètica i Nutrició. Extret de: [Consulta de nutrició]. (s.d.). Meritxell Bansell. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de http://dietistameritxell.com/	88
Figura 46. Logotip centre mèdic Nicolau Roig. Extret de: [Centre de dietètica, naturopatia i osteopatia]. (s.d.). Nicolau Roig. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de http://nicolauroig.com/	90
Figura 47. Logotip Centre Mèdic Manlleu. Extret de: [Centre mèdic]. (s.d.). Centre mèdic Manlleu. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de https://www.centremedicmanlleu.com/medicina-estetica-i-nutricio/	91
Figura 48. Representació del mapa amb les localitzacions de les empreses de la competència propera al territori. Extret de: https://www.google.es/maps/?hl=es	92
Figura 49. Representació del mapa amb les localitzacions de les empreses de la competència propera al territori. Extret de: https://www.google.es/maps/?hl=es	93
Figura 50. Representació del mapa amb les localitzacions de les empreses de la competència propera al territori. Extret de: https://www.google.es/maps/?hl=es	93
Figura 51. Representació de la localització del centre de Salut Kinisi a Torelló. Extret de: https://www.google.es/maps/?hl=es	94
Figura 52. Representació de la localització del Centre Mèdic a Manlleu. Extret de: https://www.google.es/maps/?hl=es	94
Figura 53. Relació de la posició de les empreses que ofereixen formacions a altres empreses segons el tipus d'informació de caire nutricional que ofereixen. Elaboració de font pròpia...	105
Figura 54. Relació de la posició de les consultes que ofereixen serveis de nutrició segons el ventall de serveis basats en nutrició que ofereixen i la modalitat en les quals imparteixen el servei. Elaboració de font pròpia.....	106
Figura 55. Esquema del anàlisi DAFO i CAME. Extret de: [Qué es un anàlisi CAME] (28/03/2022). JDF. Recuperat el 2 de gener de 2023, de https://josedavidfernandez.com/analisis-came/ ...	111
Figura 56. Anàlisi DAFO de la situació actual de la futura empresa. Elaboració de font pròpia.	113
Figura 57. Anàlisi CAME de la situació actual de la futura empresa. Elaboració de font pròpia.	114
Figura 58. Esquema resum dels serveis oferts tant a les empreses com a la consulta. Elaboració de font pròpia.	115

Figura 59. Presentació en format power point de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.	121
Figura 60. Representació del power point de la formació plus. Elaboració de font pròpia.	125
Figura 61. Representació del prototip de caixa amb el material de cronoteràpia. Elaboració de font pròpia.....	132
Figura 62. Logotip del nostre logotip i de l'eslògan de l'empresa "NutriRitme".....	133
Figura 63. Perfil de Linkedin. Elaboració de font pròpia.....	134
Figura 64. Perfil d'Instagram de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	135
Figura 65. Perfil de Twitter de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	136
Figura 66. Pàgina d'inici de la pàgina web de NutriRitme. Font d'elaboració pròpia.	136
Figura 67. Oferts de tots als serveis a la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	137
Figura 68. Servei de crononutrició. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.....	137
Figura 69. Servei de cronoteràpia. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	138
Figura 70. Servei de nutrigenètica. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.....	138
Figura 71. Servei de psiconutrició. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	139
Figura 72. Servei de formacions. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	139
Figura 73. Part final de la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	140
Figura 74. Informació personal sobre l'empresa a la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.....	140
Figura 75. Informació de contacte a la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	141
Figura 76. Exposició de les xarxes socials de l'empresa NutriRitme. Elaboració de font pròpia.	141
Figura 77. Perfil de facebook de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.....	142
Figura 78. Part del davant de la targeta de presentació de la promotora del projecte. Font d'elaboració pròpia.	143
Figura 79. Part del darrere de la targeta de presentació de la promotora del projecte. Font d'elaboració pròpia.	143
Figura 80. Targeta de fidelització dels clients de l'empresa NutriRitme. Font d'elaboració pròpia.	144
Figura 81. Part del davant del díptic amb la informació del curs de formació bàsica. Elaboració de font pròpia.	144
Figura 82. Part del darrere del díptic amb la informació de la formació bàsica. Font d'elaboració pròpia.....	145
Figura 83. Part del davant del díptic amb la informació de la formació plus. Font d'elaboració pròpia.....	145
Figura 84. Part del darrere del díptic amb la informació de la formació plus. Font d'elaboració pròpia.....	146
Figura 85. Díptic amb la informació de la formació plus. Font d'elaboració pròpia.	146
Figura 86. Taula de les accions i costos de màrqueting. Elaboració de font pròpia.	149
Figura 87. Taula amb els costos que suposen les accions de màrqueting. Elaboració de font pròpia.....	149
Figura 88. Cronograma accions de màrqueting. Font d'elaboració pròpia.	150
Figura 89. Ubicació del local per a la consultoria de nutrició. Extret de https://www.google.es/maps/?hl=es	151
Figura 90. Representació gràfica dels ingressos al llarg del primer any. Elaboració de font pròpia.	154

Figura 91. Representació de l'evolució del nombre d'ingressos als tres primers anys. Elaboració de font pròpia.	157
Figura 92. Organigrama de l'estructura organitzativa de l'empresa NutriRitme. Elaboració de font pròpia.....	160
Figura 93. Representació fitxa tècnica del client. Elaboració de font pròpia.....	174
Figura 94. Exemple de targeta de fidelització de l'empresa. Elaboració de font pròpia.....	174
Figura 95. Representació dels diferents tipus de patró de ritme circadià en funció dels valors de la tensió arterial. Elaboració de font pròpia.....	178
Figura 96. Representació gràfica de la determinació del cronotip i les característiques de cadascun d'ells. Mètode elaborat per Marta Garaulet. Extret de: Garaulet, M. (2017). Los Relojes de tu vida: descubre cuál es tu ritmo biológico y cómo mejorar tu bienestar. (#1a). Editorial Paidós.....	179
Figura 97. Plat de Harvard. Extret de García, E. (2022, 28 diciembre). El plato saludable en las aulas y en la consulta de nutrición. Nuttralia. https://nuttralia.com/el-plato-saludable-en-las-aulas-y-en-la-consulta-de-nutricion/	185
Figura 98.Registre del son. Mostra de com serà el registre que s'entrega als clients. Font d'elaboració pròpia.	187
Figura 99. Exemplar d'una part de l'informe de l'empresa Metigentity. Extret de: Vila, A. (2022). Nutrició personalitzada: test Mentigentity. [Apunts acadèmics]. UVic-UCC.....	190
Figura 100. Exemple d'una part de l'informe de Metigentity. Extret de: Vila, A. (2022). Nutrició personalitzada: test Mentigentity. [Apunts acadèmics]. UVic-UCC.....	191
Figura 101. Esquema resultats obtinguts amb protocol ISAK I. Elaboració de font pròpia.	193
Figura 102. Plànol de la consulta i del lavabo de NutriRitme.....	195
Figura 103. Fórmula matemàtica per a calcular el Valor Actual Net (VAN). Extret de: Puga Muñoz., M., (s. f.). <i>Materia - Acción Emprendedora</i> . http://accioneduca.org/es/	212

ÍNDEX DE TAULES

Taula 1. Estimacions del número d'habitants a la població de Catalunya a 1 de gener de 2022. Extret de [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 23 de gener de 2023, de https://www.idescat.cat/	35
Taula 2. Taula de la població a 1 de gener. Per sexe i grups d'edat. Catalunya. 2022. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 24 de gener de 2023, de https://www.idescat.cat/	35
Taula 3. Taula de la població a 1 de gener. Per sexe i edat quinquenal. Osona. 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 24 de gener de 2023, de https://www.idescat.cat/	36
Taula 4. Taula de la població ocupada i taxa d'ocupació, per sexe i grups d'edat de Catalunya. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.idescat.cat/	36
Taula 5. Empreses i establiments a 1 de gener. Per sector d'activitat i nombre d'assalariats. Catalunya. 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 24 de gener de 2023, de https://www.idescat.cat/	37
Taula 6. Taula de valors estadístics estructurals de les empreses, del sector industrial. Dades definitives de 2020. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.ine.es/	48
Taula 7. Taula de l'índex de preu de consum (IPC) de Catalunya del desembre de 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.ine.es/	49
Taula 8. Taules de l'índex de preu de consum (IPC) de Catalunya del agost de 2022. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de https://www.ine.es/	49
Taula 9. Salari brut anual per sexe i percentils Catalunya, 2020. Recuperat de: https://www.idescat.cat/	51
Taula 10. Taula de la incidència de malalties cròniques en persones de més de 15 anys classificats de més a menys freqüència i per gènere. Extret de: Medina, A., & Schiaffino, A. (2021). L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA del.....	52
Taula 11. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2017 – 2018. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de https://www.ine.es/	54
Taula 12. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2018 – 2019. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de https://www.ine.es/	55
Taula 13. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2019 – 2020. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de https://www.ine.es/	55
Taula 14. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2020 – 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de https://www.ine.es/	56
Taula 15. Anàlisi comparatiu de la competència de les empreses que ofereixen formacions a altres empreses en matèria d'alimentació i/o nutrició. Elaboració de font pròpia.....	96
Taula 16. Anàlisi comparatiu de la competència que ofereix servei de consulta dietètica – nutricional, cronoteràpia, psiconutrició i nutrigenètica. Elaboració de font pròpia.	100

Taula 17. Comparativa de les diferents empreses que ofereixen serveis tant de formacions a altres empreses com serveis d'assessorament nutricional , entre d'altres que hi estiguin relacionats. Elaboració de font pròpia	104
Taula 18. Taula amb tot el contingut i informació de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.	117
Taula 19. Taula amb els continguts de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.	120
Taula 20. Taula amb tot el contingut i informació de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.	122
Taula 21. Taula amb el contingut de la formació plus. Elaboració de font pròpia.	124
Taula 22. Taula resum dels diferents serveis que s'ofereixen a consulta. Elaboració de font pròpia.....	125
Taula 23. Taula amb el tipus de perfil per la consulta. Elaboració de font pròpia.	126
Taula 24. Política de preus del servei de formacions. Elaboració de font pròpia.....	127
Taula 25. Política de preus dels serveis de consulta. Font d'elaboració pròpia.	128
Taula 26. Promoció dels serveis. Elaboració de font pròpia.	128
Taula 27. Taula amb el cost, preu i marge de cada producte. Elaboració de font pròpia.....	131
Taula 28. Taula amb els ingressos en els tres diferents escenaris: realista, pessimista i optimista. Font d'elaboració pròpia.....	156
Taula 29. Taula amb totes les remuneratives per cada categoria laboral. Elaboració de font pròpia.....	164
Taula 30. Representació de totes les accions per a contractar a treballadors. Elaboració de font pròpia.....	167
Taula 31. Classificació dels clients segons tipus de cronotip. Font d'elaboració pròpia.	175
Taula 32. Serveis de crononutrició oferts per NutriRitme. Font d'elaboració pròpia.	177
Taula 33. Oferta de preus laboratory Synlab. Font d'elaboració pròpia.	180
Taula 34. Material necessari per la cronoteràpia. Elaboració de font pròpia.....	182
Taula 35. Descripció dels serveis de dietoteràpia. Font d'elaboració pròpia.	184
Taula 36. Descripció del servei de psiconutrició. Font d'elaboració pròpia.	186
Taula 37. Descripció del servei de nutrigenètica. Font d'elaboració pròpia.....	188
Taula 38. Recordatori / registre dietètic / qüestionari de freqüència. Extret de: Modificado de Seguro H, Perez-Portabella C, Parri A. Nutrición y dietética Clínica. 2014.....	191
Taula 39. Registre d'activitat física. Font d'elaboració pròpia.	192
Taula 40. Cost de cada un dels productes de cronoteràpia. Elaboració de font pròpia.....	199
Taula 41. Pla d'inversions inicial de NutriRitme.	206
Taula 42. Pla de financiació inicial del projecte NutriRitme.....	208
Taula 43. Previsió de despeses fixes mensuals i anuals al llarg del primer any de projecte. ...	209
Taula 44. Dades extretes del pla de vendes anual realista, adjunt anteriorment a l'apartat 7.210	
Taula 45. Previsió econòmica i financera dels primers tres anys de projecte.	211
Taula 46. Punt mort anual de l'empresa.....	212
Taula 47. Temps de recuperació de la inversió inicial del projecte (Payback).	212

1. Resum executiu

NutriRitme és una empresa emprenedora en el sector de la nutrició i l'alimentació que vol destinar els seus recursos i coneixements en la impartició de formacions a empreses que hi ha treballadors amb uns horaris que poden condicionar al seu estat de salut i a oferir serveis diferents a la resta de consultories nutricionals per garantir un millor abordatge de tot la salut circadiana de l'organisme des de la basant de la crononutrició.

NutriRitme pretén innovador en oferir la cronoteràpia i l'anàlisi del patró del cortisol i de la melatonina com a part del tractament propi de la crononutrició, així com també donar a conèixer a diferents col·lectius de treballadors i a persones interessades sobre la rellevància de com impacten les hores d'alimentació en la salut d'un individu.

La idea és fruit de la necessitat d'abordar el problema de la cronodisrupció en els treballadors a torns, especialment aquells treballadors que tenen horaris nocturns i tots els problemes de salut pública prevalents a l'entorn al qual vivim, com ara la hipercolesterolèmia, la obesitat, la hipertensió arterial.

La oferta de productes que es volen oferir son un total de tres formacions, dues de les quals s'imparteixen a les empreses de treballadors amb horaris a torns i una impartida a la consulta nutricional de NutriRitme, segons les necessitats i inquietuds del usuari que l'hagi escollit realitzar. D'altra banda, també es volen oferir el servei de crononutrició amb la opció de la compra de productes per poder portar a terme la cronoteràpia i amb la opció de personalitzar el pla dietètic i nutricional en funció dels horaris laborals i del cronotip de cadascun dels usuaris. Els altres serveis oferts des de la consulta es basen en la dietoteràpia de qualsevol patologia, la psiconutrició per abordar temes conductuals d'alimentació i higiene del son i finalment, el servei de la nutrigenètica per poder ser molt més precís amb un pla nutricional i poder preveure quines patologies pot arribar a desenvolupar un individu per així poder-les prevenir a través de l'alimentació.

El projecte requereix d'una inversió inicial d'un total de 14.833,57€ i aquesta serà recuperar al llarg del tercer trimestre del primer any després d'haver iniciat el projecte. Si es tenen en compte les previsions de vendes al llarg dels tres primers anys de negoci, cada any el negoci surt rentable per a portar-lo a terme; el primer any es preveu un total de 26.541,31€, el segon de 38.315,11€ i el tercer any de 49.144,76€.

NutriRitme està posicionat a un entorn de competitivitat molt limitada i alhora destaca bastant de la resta de consultories nutricionals i d'empreses que destinen els seus recursos i hores en impartir formacions a altres empreses. Pretenem esdevenir una empresa àmpliament reconeguda entorn la nutrició i alhora volem captar el talent de totes aquelles persones que tinguin un passió en aquest món tant innovador de la nutrició.

2. Justificació teòrica dels serveis

Tots els serveis i productes que s'ofereixen des de NutriRitme destinats per a tots aquells treballadors amb horaris a torns i/o rotatius, i altres persones que presenten o tenen la possibilitat d'arribar a desenvolupar alguna alteració circadiana en el seu organisme. Tots aquests serveis i productes es basen en la branca de la cronobiologia i especialment, la de la crononutrició.

La cronobiologia és la ciència que estudia els ritmes biològics dels éssers humans i aquells processos de sincronització que es produeixen en aquests, a diferents nivells d'organització. (Aza, M. G., 2015).

La crononutrició és una ciència que suggereix alimentar-se d'acord als rellotges biològics que hi ha a l'organisme en base a la teoria de que els aliments tenen uns o altres efectes en l'organisme depenent de la hora en la qual ingerim aquests aliments.

A l'ésser humà hi ha un seguit de ritmes biològics que son controlats pel sistema circadià el qual es troba format per tres estructures principals: els rellotges circadians, les vies d'entrada i les vies de sortida. (Madrid Pérez, J. A., i Rol de Lama, M., 2015).

Si entrem amb més detall, hi ha diferents tipus de rellotges circadians; el principal es troba al nucli supraquiasmàtic (NSQ) a l'hipotàlem. La seva existència es coneix des de l'any 1972. Aquest rellotge central es reajusta de forma diària per les senyals de llum / fosc que arriben a la retina. Tot aquest rellotge està format per neurones que funcionen de forma rítmica i coordinada. A tot aquest conjunt de neurones hi ha uns gens activadors, els gens CLOCK i BMAL 1, i els gens inhibidors, el PER i CRY, els quals regulen els processos metabòlics i fisiològics de l'organisme. (Madrid Pérez, J. A., i Rol de Lama, M., 2015).

A part d'haver-hi present aquest rellotge central, també hi ha uns rellotges perifèrics situats a la resta d'òrgans; al pulmó, cor, fetge, pàncrees, ronyó i teixit adipós. Tots aquestes rellotges perifèrics son dominats pel rellotge central i també a través del sistema nerviós vegetatiu i de la secreció d'hormones. (Gómez-Abellán, P., et al., 2012)

Per tal de que aquests rellotges circadians es sincronitzin amb els períodes ambientals, el rellotge ha d'ajustar-se de forma periòdica a través de sincronitzadors o *zeitgebers* (en alemany, "dador de tiempo"), els quals fluctuen de forma rítmica i integren conjuntament totes aquestes vies. (Madrid Pérez, J. A., i Rol de Lama, M., 2015).

Els canvis en la llum/fosc suposen la principal senyal entrant del NSQ. No obstant, l'horari dels àpats i l'activitat física influeixen a l'activitat d'altres rellotges situats a altres òrgans de l'organisme. A través d'aquestes vies d'entrada es posa en marxa l'increment de l'expressió gènica de certes proteïnes reguladores. (Aza, G.M., 2015 i Golombek, D. A., 2002).

Per altra banda, les sortides son aquells mediadors que transmeten senyals temporals a la resta dels efectors que estan implicats en la regulació de la temperatura, models de conducta i de son – vigília, a eixos neuroendocrins i a òrgans perifèrics. De tots els mediadors, el més diferenciat és la hormona melatonina, la qual participa en la regulació del son i la ritmicitat circadiana. La síntesi d'aquesta hormona està subjecta al NSQ i la acció que inhibeix la seva secreció és la llum, per la qual cosa, els nivells més elevats de melatonina son durant el dia i els més baixos, durant la nit. (Madrid J.A, i Rol M.A., 2015)

A més, cada ésser humà té un cronotip específic i diferent. Segons l'Institut Internacional de Melatonina, el cronotip és la capacitat d'adaptació dels éssers humans al medi ambient a través dels canvis circadians a nivell dels neurotransmissors i l'activitat cerebral. Existeixen diferents tipus de cronotip: el matutí (un 25% de la població), el qual presenta la persona que té les seves capacitats màximes pel matí i les quals comencen a disminuir a la tarda i per tant, van a dormir d'hora i es desperten a la matinada. Per altra banda, també hi ha el cronotip vespertí (un 25% de la població), el qual presenta la persona que li costa més realitzar tasques que impliquin funcions cognitives superiors i que la seva activitat màxima és a la tarda i la nit, pel què tendeixen a anar a dormir tard i també aixecar-se tard. A més, hi ha el cronotip intermig (el 50% de la població), el qual equival a un entre mig del cronotip matutí i vespertí. A part, en alguns casos extrems, també hi ha la presència del cronotip matutí extrem i el cronotip vespertí extrem. (Institut Internacional de la Melatonina, s.f.)

El tipus de cronotip que presenta un individu es relaciona amb el punt d'acrofase de melatonina, el què determina que un individu sigui més o menys propens a anar a dormir més o menys d'hora i alhora llevar-se més o menys tard. La fase d'acrofase coincidint amb el pic de melatonina major és a les 3 p.m. pel cronotip intermig. En canvi, el perfil de persona amb un cronotip matutí té la acrofase 2 - 3 hores abans de les 3p.m i el vespertí 2 - 3 hores després. Fruit de tota aquesta teoria científica, és molt important conèixer el cronotip de cada persona ja que permet adjudicar un torn de treball adaptat a les condicions fisiològiques de la persona. (Institut Internacional de la Melatonina, s.f.)

La melatonina és una hormona segregada per la glàndula pineal i el seu ritme circadià plasmàtic està considerat com el ritme marcador més robust i que millor representa el funcionament del marcapassos central (NSQ), ja que la seva síntesis depèn directament del marcapassos principal. Aquesta hormona s'eleva durant el període de foscor, el què es coneix amb el nom de "foscor química". (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El patró de melatonina plasmàtica presenta valors baixos durant el dia i a la nit arriba als valors més elevats, tot aconseguint el seu màxim durant la matinada (entre les 2:00h i les 4:00h). El seu patró es veu afectat per la llum, l'activitat, la cafeïna i per alguns fàrmacs, com ara els antiinflamatoris i els beta – bloquejants. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El ritme de la secreció de la melatonina determina les fases d'altres ritmes circadians, com seria el cas de la temperatura corporal central i de la temperatura de la pell distal, i per tant, el cicle del son i vigília. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El perfil de melatonina en sang es pot mesurar a través de diferents mètodes i un dels més comuns seria el mètode de DLMO amb el qual es comença a mesurar mostres de melatonina dues hores o tres abans de l'inici del son durant quatre o cinc dies. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El cortisol és una hormona glucocorticoide secretada per la glàndula adrenal que presenta un ritme molt marcat i robust amb valors elevats al voltant del moment del despertar que van disminuint al llarg del dia fins a arribar als seus valors mínims unes dues hores després d'iniciar el son. L'augment que hi ha al principi del dia és per tal de preparar a l'organisme pel començament de l'activitat diària, augmentant la pressió arterial, el gast cardíac i la glucosa en sang. El patró es veu afectat per la llum, la ingesta hiperproteica, situacions d'estrès, determinades patologies i inclús pel propi cicle de son i vigília. Així doncs, la privació del son, el son lleuger o un cert nombre de despertats nocturns augmenta els nivells de cortisol. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El perfil circadià del cortisol es mesura a través de l'extracció de sang o de saliva. Els moments característics per tal de quantificar els nivells de cortisol comencen al moment del despertar, fins a les 9 – 15 hores després del despertar, en intervals de 3 hores, el què permet arribar al mínim al final del dia o al principi de la nit. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

Pel què fa la sortida del rellotge circadià de la temperatura corporal, aquesta és un dels ritmes circadians més utilitzats com a marcador. El patró circadià de la temperatura es basa en què hi ha un augment dels seus valors durant el principi del dia i llavors van disminuint a prop de les 20:00h. Els valors màxims es troben al voltant de les 6:00h, que és la zona màxima de somnolència i a partir d'aquí, és quan comença a augmentar la temperatura. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El mètode menys invasiu utilitzat per a mesurar la temperatura corporal són uns sensors els quals després es connecten a un ordinador i aquests es poden col·locar en diferents zones del cos; les zones més utilitzades són la dels turmells i les monyeques per avaluar la temperatura perifèrica distal i l'abdomen, l'estèrnum i la zona infraclavicular per la temperatura perifèrica proximal. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

Un altre factor cronbiòtic important de considerar és la pressió arterial. Els nivells màxims de pressió arterial es troben en dos moments diferents del dia; una pel matí i una altra a la tarda amb a l'hora de la migdiada. A la nit hi ha una disminució dels nivells i aquesta reducció nocturna de pressió arterial és un paràmetre clínic molt important i aquest ha de ser d'una reducció d'entre el 10% i el 20% (patró dipper o reductor). Per contra, si aquesta reducció es troba entre el 0% i el 10% (patró no – dipper o no reductor), aquesta està relacionada amb risc cardiovascular, com per exemple, la presència d'hipertrofia ventricular esquerra. Tanmateix hi ha un grup de persones que presenten un descens nocturn de més del 20% (extrem dipper o reductors extrems), amb la brusa elevació al inici de la fase activa, lo qual pot ocasionar events cardiovasculars. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

El mètode més utilitzat per a avaluar la pressió arterial de forma contínua és la Monotorització Ambulatòria de la Pressió Arterial (MAPA), la qual és una tècnica ambulatòria no invasiva en la qual el subjecte porta un dispositiu (holter) que realitza mesures automàtiques de pressió arterial en freqüències reprogramades (cada 15 – 20 minuts durant el dia i cada 30 – 40 minuts durant la nit). Degut a que aquesta tècnica pot mostrar algun tipus de limitació per ser una mica incòmode, s'han incorporat sensors de posició als holter. (Martinez-Nicolas A, et al., 2011)

A la societat actual hi ha certes situacions, com seria el cas del treball amb horaris a torns i/o rotatius, que provoquen el fet de que els ritmes biològics "normals" es puguin veure's afectats. En el moment en què el rellotge biològic intern no està ben coordinat amb l'exterior, a dins del cos hi succeeix una cronodisrupció (CD), que és la pertorbació de l'ordre temporal intern dels ritmes des del punt de vista bioquímic, fisiològic i del comportament. (Aza, M. G., 2015)

Les principals causes que poden provocar aquesta cronodisrupció són les següents:

- Alteracions en les entrades: la insuficiència de llum, les intensitats de llum per sota dels nivells recomanables durant el dia, l'excés de llum per la nit, així com també els variacions en els horaris dels àpat. Totes aquestes accions poden afavorir a l'aparició d'expressions patològiques. (Aza, M. G., 2015)
- Modificacions en l'oscil·lador central: modificacions en els gens que es troben localitzats als rellotges circadians o la pèrdua de sincronització d'aquests marcapassos centrals amb altres marcapassos situats en òrgans perifèrics. (Aza, M. G., 2015)

- Afectacions en es sortides: errors en la secreció d'hormones, com podria ser el cas de la melatonina, la qual participa en la comunicació del rellotge central amb els rellotges perifèrics. (Aza, M. G., 2015)

El 20% dels ciutadans de les societats moderanitzades passen la majoria del dia en ambients cronodisruptius, com seria el cas d'espais interiors tancats, il·luminats per llums indirectes suaus, a temperatures temperades i uniformes. A part, molts individus tenen una baixa activitat física diària, realitzen molt picoteig entre àpats i la qualitat del son és deficient. Tot això contribueix a fer prevalent la cronodisrupció i com a resultat d'això, aquesta pot originar diverses patologies com ara afectacions intestinals, síndrome metabòlica, càncer, malalties cardiovasculars, trastorns de l'estat anímic i el deteriorament cognitiu.

Actualment, un 20% de la població europea es troba immersa en treballs a torns. Molts d'aquests treballs implica treballar durant la nit en contra dels dictats del rellotge biològic humà. A causa d'aquesta situació, els treballadors són propensos a patir diferents trastorns associats al treball a torns, els quals es caracteritzen per una excessiva somnolència i/o insomni, augment el risc de patir accidents laborals, augmentar la taxa d'absentisme laboral i la dificultat per concentrar-se, així com un major risc de depressió i ansietat. No només hi ha alteracions que tenen un impacte en la qualitat del son dels treballadors i en la seva seguretat en el treball, sinó que també aquestes alteracions afecten a la seva qualitat de vida. Diversos estudis han estimat que al voltant del 10 al 44,3% dels treballadors a torns pateixen aquests trastorns. (Martínez Madrid, J. M., et al., 2015)

A part, també s'ha identificat com el treball a torns està relacionat amb nombrosos problemes de salut, entre els quals destaquen les malalties cardiovasculars, la fatiga, els problemes gastrointestinals, el sobrepès, la obesitat i algun tipus de càncer. A més, també s'ha associat amb una desincronització circadiana en la qual hi ha una privació del son degut a l'exposició de la llum i la síntesi de la melatonina durant els torns de nit. (Martínez Madrid, J. M., et al., 2015)

En diferents estudis s'ha estudiat la relació que hi ha entre la obesitat i la cronodisrupció, així com també recomanacions que es donarien per tal de poder pal·liar aquestes situacions.

És d'especial importància remarcar com els treballadors a torns de la nit poden desenvolupar amb molta facilitat la síndrome metabòlica perquè estan rotant el patró de son nocturn i diürn al revers, ja que l'exposició a la llum solar és invertida en comparació amb una persona que treballa al torn diürn i està despert durant les hores d'exposició a la llum. Llavors, com que no estan ben sincronitzats amb la llum de l'exterior, els seus rellotges centrals i perifèrics arriba un moment que presenten arritmicitat i a partir d'aquí és quan poden esdevenir més problemes de salut, sobretot problemes de salut metabòlica i cardiovascular. (Salum, D.G., 2020).

El problema que tenen molts treballadors amb horaris a torns i/o rotatius és que si realitzen uns horaris de treball que els condiciona a quina hora han de realitzar els àpats, llavors és quan es produeix un desequilibri amb la repartició de la ingesta energètica al llarg del dia. És per això que seria convenient poder ajudar-los amb un seguit de recomanacions, d'exposició de menú tipus i indicació de quines hores i com ha de ser la composició dels aliments que han d'ingerir. Paral·lelament a aquestes recomanacions i propostes de menús per a realitzar, també seria molt beneficiós poder donar-los recomanacions de snacks saludables amb una composició nutricional adequada per tal de que poguessin prendre a la feina (segons l'horari laboral que tinguin) i així no alterar la ingesta energètica total del dia.

La incidència d'obesitat i de sobrepès en les persones es podria arribar a reduir si les persones estiguessin informades i poguessin controlar a quin moment del dia ingereixen més o menys calories, així com també la composició dels àpats principals. En un estudi experimental de 12 setmanes de durada es va veure com subjectes que estaven sotmesos a una alta ingesta de calories durant l'hora de l'esmorzar (>700 kcal), perdien més pes que els subjectes que consumien més de 700 kcal a l'hora de sopar. (Garaulet et al., 2013).

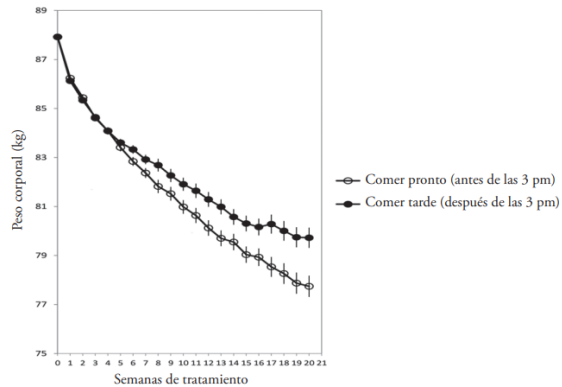


Figura 1. Diferències de la pèrdua de pes durant 20 setmanes de tractament entre menjadors temprans (abans de les 3 p.m.) i menjadors tardans (després de les 3 p.m.). Extret de: Aza, M. G. (2015). La cronobiología, la alimentación y la salud. *Mediterráneo económico*, 27, 101-122.

En un altre estudi realitzat també per Garaulet i exposat al seu llibre *Los Relojes de tu vida*, va analitzar el mateix tema de obesitat i cronodisrupció, en el qual va detectar com el fet d'introduir grans quantitats d'aliments rics en sucres simples i greixos al vespre, augmenta la quantitat de greix abdominal, fruit de que durant les hores del vespre, la insulina no és tant efectiva com a les primeres hores del matí i els gens que hi ha al teixit adipós no s'expressen igual que ho fan pel matí. (Garaulet, M., 2017)

A part de tot això, també s'ha demostrat com a través d'un estudi dirigit pel grup d'investigació de la Universitat de Harvard, portat a terme amb una població de 420 persones obeses i amb sobrepès, que totes les persones d'aquest estudi les quals dinaven abans de les 15:00 p.m, presentaven major pèrdua de pes que les persones que dinaven després de les 15:00 p.m. (Bandin, C., et al., 2014)

Per altra banda, si es profunditza en el fet de que aquests treballadors tenen més vulnerabilitat per presentar trastorns en el cicle de son i vigília, al llarg de la història s'ha estudiat com aquesta falta de son pot ocasionar una sèrie de mecanismes fisiopatològics, els quals són els següents:

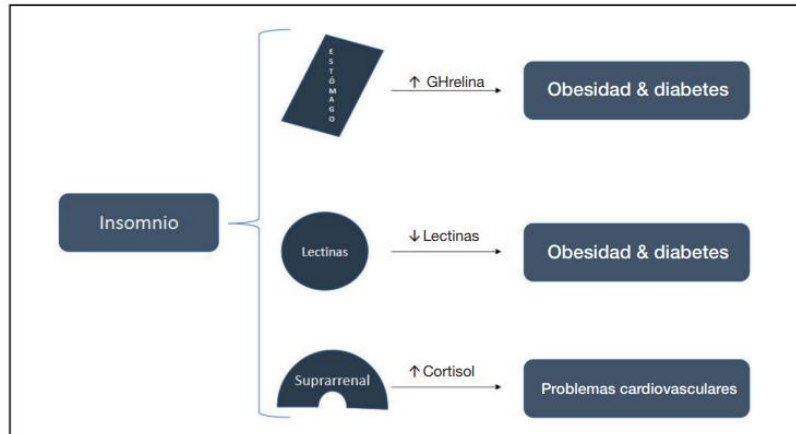


Figura 1.
Mecanismos fisiopatológicos de las complicaciones del insomnio a largo plazo.

Figura 2. Mecanismos fisiopatològics de les complicacions del insomni a llarg termini. Extret de: Dashti, H. S., Scheer, F. A., Jacques, P. F., Lamon-Fava, S., & Ordovás, J. M. (2015). Short Sleep Duration and Dietary Intake: Epidemiologic Evidence, Mechanisms, and Health Implications. *Advances in Nutrition*, 6, 648-659.

En un estudi referent als trastorns del ritme de son i vigília associats al guany de pes s’ha vist com aquells treballadors que presenten alteració en el ritme de la son, tenen més risc de patir sobrepès i/o obesitat tal i com demostra un estudi portat a terme per Eve Van Cauter i Kristen Knutson, exposats a l’article “Sleep and the epidèmic of obesity in children and adults”. En aquest estudi s’exposa com la falta de son pot afectar al balanç energètic i com a resultat, influir en el guany de pes. Tot això pot succeir a través de tres mecanismes diferents: ; l’augment de la gana, per l’augment del període de vigília, de manera que es té més temps per a menjar i per una disminució del gast energètic de la persona, ja que se sent més cansat i està més inactiu. A més, aquest guany de pes pot ocasionar una resistència a la insulina, una condició que promou a una major adipositat, tal i com exposa Garaulet (2017) en el seu llibre anomenat *Los Relojes de tu vida*. Tanmateix, un altre estudi portat a terme també per Eve Van Cauter al laboratori de la Universitat de Northwestern (Chicago), va demostrar que la falta de son fa que s’ingereixen fins a 300 kcal més al dia. Per altra banda, una altra investigadora holandesa, Gerda Pot, autora sènior de Diabetes & Nutritional Sciences Division at King’s College de Londres va realitzar un metanàlisis en el qual va recopilar els resultats d’onze estudis amb 172 participants i va arribar a la mateixa conclusió que la anterior autora; es persones que dormien menys hores, entre tres i cinc hores menys, arribava a consumir unes 385 calories més que aquelles que dormiren més de set hores al dia.

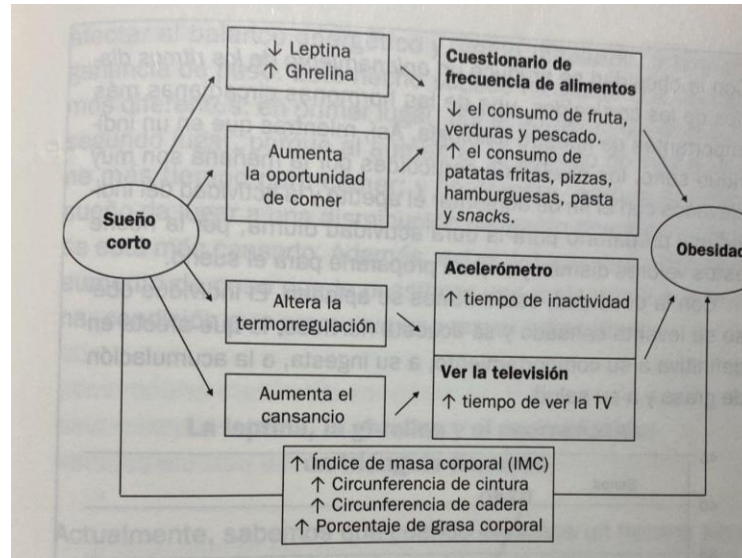


Figura 3. Relació entre somni i obesitat. Extret de: Garaulet, M. (2017). Los Relojes de tu vida: descubre cuál es tu ritmo biológico y cómo mejorar tu bienestar. (#1a). Editorial Paidós.

Actualment es parla molt de la tècnica de time – restricted feeding, la qual es basa concentrar la ingesta calòrica durant 12 hores al llarg del dia, ja que mantenir un període calòric és bo. N’hi ha de dos tipus, els quals es poden realitzar amb diferents horaris: el time – restricted feeding temprà, que es comprèn entre les 8:00h i 17:00h i el tardà, entre les 12:00h a les 21:00h. S’ha pogut observar en estudis com realitzar un període calòric temprà millora els nivells de glucosa oral, així com la tolerància en homes amb alt risc de desenvolupar diabetis tipus II. Tanmateix es millora la composició de la dieta a través de la reducció de la ingesta d’aliments i begudes comunament consumides a la nit, com ara, els entrepans processats i l’alcohol. (Salum, D.G., 2020).

En un estudi que es va portar a terme amb una població prediabètica que concentraven la seva ingesta en 12 hores tempranes (matí i migdia), milloraven la sensibilitat a la insulina, la pressió sanguínia, la regulació de la gana i millors marcadors d’estrès oxidatiu, lo qual millora molt la salut. (Sutton, E. F., et al., 2018)

Així doncs, poder aconsellar i explicar com fer un període calòric fixe durant el dia i concentrar tota la ingesta calòrica del dia en un període de 12 hores a tots els treballadors, podria ser una ajuda per a la seva salut i rendiment en el treball, independentment del tipus d’horari que tinguin.

A nivell del ritme de son i vigília que presenten aquests treballadors, la gran majoria d’ells el tenen alterat. S’ha vist com les persones que presenten estan sanes de salut i restringeixen el seu son a només 4 hores diàries durant 6 nits consecutives, mostren una alteració de la glucosa i una disminució de la resposta a la insulina, la qual té com a conseqüència un augment de la glucosa plasmàtica. (Gómez Abellán, P., et al., 2015)

A més a més, aquests treballadors, durant la seva jornada laboral estan exposats a llums blaves, les quals interrompeixen el ritme circadià del rellotge central situat al NSQ. (Sutton, E. F., et al., 2018)

Aquest és un fet inevitable, a no sé que es posés un pla d'acció a les empreses i destinessin una inversió per poder canviar els tipus de llum d'alta intensitat per d'altres amb menor longitud d'ona i potència.

Molts d'aquests treballadors a torns, inclús adolescents que estan en una etapa en la qual estudien i treballen i tenen un patró d'horaris difícils per poder compaginar amb la seva vida, s'ha vist com presenten un trastorn de retràs de la fase del son i del despertar, el qual significa que quan van a dormir presenten insomni i quan arriba l'hora de despertar-se, presenten dificultats per a fer-ho. (Giménez Badia, S., et al., 2016)

Els estudis mostren que per a millorar aquest trastorn de retràs de la fase del son (SRF) es poden realitzar intervencions conductuals, les quals inclouen un patró d'horaris regulars per a dormir, seguint el mateix patró durant la setmana i el cap de setmana i una bona higiene amb un seguit de recomanacions saludables. Una altra proposta de tractament que avalen els estudis és el fet de la cronoteràpia, la qual consisteix en retardar progressivament l'hora d'anar a dormir i despertar-se (tres hores cada dos dies), evitant migdiades i ajustant els horaris dels menjars i de l'exercici físic. (Czeisler, C. A., et al., 1981). Tot i així, s'ha demostrat que hi ha més eficàcia quan s'utilitza la tècnica de la fototeràpia per a millorar el SRF. Aquesta es tracta d'administrar llum brillant amb làmpades de 2500 lux al matí quan es desperta, entre les 6:00h i 9:00h, pel fet de que s'ha mostrat com fent això, hi ha un avansament de fase dels ritmes circadians, amb un increment de l'estat d'alerta diürn. (Rosenthal, N. E., et al., 1990 i Cole, R. J., et al., 2002).

Tot i així, la duració i la intensitat de l'exposició ha de ser individualitzada, ajustada segons la resposta del pacient. Per exemple, de forma inicial es poden realitzar dues hores de fototeràpia amb una intensitat de 2.500 lux o fer-la amb un temps de durada més curt durant 30 – 40 minuts però a una intensitat de 10.000 lux. S'ha de realitzar amb un període total de 4 – 6 setmanes. (Gradisar M., et al., 2011).

Aquest tipus de fototeràpia està indicada en qualsevol tipus de pacient excepte aquells que presentin retinopatia, fotosensibilitat, mania o tendència a migranyes. Per tal de que no hi hagi recaigudes, s'han d'anar recomanant dosis de manteniment als pacient un cop finalitzades les 4 – 6 setmanes de tractament. (Giménez Badia, S., et al., 2016)

Encara que faltin estudis llargs, aleatoritzats i controlats per determinar la intensitat, la duració o l'hora exacte d'exposició a la llum, la fototeràpia constitueix un tractament eficaç recomanat pel SRF. (Morgenthaler T.I., et al., 2007)

Respecte el fet de millorar l'insomni, s'ha parlat sempre de la suplementació de melatonina, però aquesta només arriba a ser indicada en casos especials i excepcionals i no hi ha prou evidència de que sigui un bon aliat sense comportar cap tipus d'efecte secundari pels humans. A més, és un tema més de caire mèdic i per tant, no hi entrarem ja que seria fer intrusisme a l'àmbit de la medicina des de la nutrició. Llavors, des de la perspectiva nutricional, si que hi ha diferents estudis que avalen que hi poden haver un seguit de recomanacions saludables que poden ajudar a la millora de la qualitat del son.

El fet de tenir un patró de son més o menys saludable també depèn del tipus d'alimentació que es porta a terme. Si entrem a parlar en temes de melatonina des de la ciència de la crononutrició, hi ha alguns estudis que avalen com des de la ingesta d'aliments es podrien modular els nivells de melatonina de l'organisme, que és la hormona que regula el son a nivell de l'organisme.

En el llibre de la doctora Marta Garaulet (2017) anomenat *Los Relojes de tu vida*, s'ha observat a través d'estudis com hi ha aliments que poden facilitar o dificultar el son. Inclús, prendre un determinat aliment o beguda a una hora determinada del dia pot influir-hi. La reducció del son suposa un augment de la producció de determinades hormones: grelina (hormona que augmenta la gana). Hi ha una disminució dels nivells de leptina (hormona que disminueix la gana) i per tant, això significa que apareix un augment de la ingesta calòrica durant la nit, de manera que augmenta la ingesta de productes amb alt contingut de greix saturat i rics en hidrat de carboni refinats, tot augmentant també el sedentarisme durant el dia.

Hi ha un estudi que mostra com els adults que van consumir cereals rics en triptòfan durant una setmana van millorar el temps total del son, la capacitat de reparació del son i el temps d'immobilitat durant el son. (Bravo R, et al., 2013)

Inclús s'ha vist en estudis que és millor ingerir una tipologia o altre de productes en funció de l'hora del dia; ingerir peix, fruita, fruits secs o carn de gall dindi a hores de la tarda - nit podria ajudar a secretar serotonina i melatonina pel fet de que contenen triptòfan. Tant la serotonina com la melatonina son hormones relaxants, inductors del son i que afavoreixen que els àcids grassos es converteixen en energia. (Calvo Fernández, J. R., i Gianzo Citores, M., 2018)

Altres nutrients que s'ha vist que afecten a la qualitat del son es basen en la fibra, ja que aquesta s'ha vist com augmenta la fase profunda del son i redueix la fase de son. Per altra banda, en quan als minerals, aquests s'associen a un excés de coure (Cu) i la deficiència en el ferro (Fe) o magnesi (Mg) s'associen amb un major estat d'insomni. En quan a les vitamines del complex B gairebé totes elles milloren la qualitat del son. Concretament, la piridoxina pot produir un augment dels nivells de triptòfan pel fet de que disminueixen l'activitat de l'enzim triptòfan – oxigenasa hepàtica, la qual participa en el catabolisme del triptòfan. Tanmateix, s'ha vist relació amb la vitamina B12, els folats i la niacina, les quals tenen utilitzat per a combatre els trastorns del cicle son i vigília. (Sarris J., et al., 2012)

Per altra banda, el consum de fruites i verdures és essencial durant el dia no només per prevenir patologies, sinó també per a tenir una millor qualitat del son, ja que s'ha observat com el consum de polifenols en un estudi disminuïa les alteracions del son (Romain C., et al., 2017) i com el consum de carotens de la verdura s'ha associat amb un menor número de períodes de despertar (Umigai N., et al., 2018)

Altrament, s'ha detectar com les amines biògenes, com ara la histamina, la tiramina i la triptamina presents als formatges, embotits o vins, poden produir cefalees i insomni. També les begudes que contenen metilxantines, com seria el cas del tè, cafè, cacau amb cafeïna, la teofil·lina i la teobromina poden arribar a produir insomni si es consumeixen les sis hores prèvies al moment d'anar a dormir. Finalment, el consum d'alcohol també s'ha associat amb una pitjor qualitat del son i la producció d'apnees del son. (Hernando-Requejo O., et al., 2020)

Amb la branca de la cronobiologia, hi entra molt en relació l'especialitat de la nutrigenètica. En la darrera dècada d'aquest segle s'ha vist com aquesta cada cop està tenint més impacte en el camp de la nutrició. La nutrigenètica és la ciència que estudia la influència de les variacions genètiques en la resposta de l'organisme als nutrients. (Vila, M.A., 2022).

Existeixen suficients dades epidemiològiques que relacionen la dieta y els hàbits alimentaris amb nombroses malalties. Per tant, la dieta és un factor ambiental que afecta a l'estat nutricional i això es veu reflectit en la incidència de diferents patologies. (Vila, M.A, 2022).

Concretament, en el camp de la crononutrició també hi juga un paper fonamental, ja que més de l'1% de la població general presenta variacions genètiques en un sol nucleòtid (SNP) en una posició específica del genoma, els quals poden donar vulnerabilitat a certes malalties com ara la obesitat.

En el camp de la crononutrició s'ha estudiat aquestes variants gèniques en els gens CLOCK, en el gen REV-ERB ALFA i en el gen PERÍODE, de manera que s'ha vist la relació entre la presència de polimorfismes i una major predisposició a partir certes patologies o trastorns. (Aza, M. G., i Abellán, P. G., 2016)

En un futur es treballarà amb noves eines per a la selecció de nutrients bioactius, nous marcadors per definir in vivo l'eficàcia dels nutrients i a més a més un millor coneixement de la influència dels polimorfismes genètics en el metabolisme dels nutrients. (Vila, A.M., 2022).

Així doncs, després de poder contemplar tot això, diferents estudis han detectar diferents aspectes en els quals s'hi haurien d'intervenir per a poder millorar tota aquesta situació en aquest tipus de persones.

Tal i com s'exposa a l'article de la Revista Eubacteria anomenat "Cronodisrupció i treball a torns", redactat per l'equip del Laboratori de Cronobiologia de la Universitat de Múrcia i la Unitat d'Investigació en Cuidados de Salut, de l'Institut de Salut Carlos III de Madrid, les recomanacions que donen entorn al treball a torns és en un primer lloc, seria la de planificar els torns de treball en base la tolerància individual de cada treballador, és a dir, tenir en compte les característiques del seu tipus de cronotip, el què implicaria adjudicar torns de matí a persones amb un cronotip matutí capaces de madrugar més i un torn més de tarda i nit per les persones amb un cronotip vespertí. (Martínez Madrid, J. M., et al., 2015)

Per altra banda, també consideren que s'hauria d'actuar a nivell de cinc factors crucials que afecten als ritmes circadians de l'organisme. El primer seria l'exposició a la llum i fosc, el segon al moment del son, el tercer a la medicació, el quart als aliments i productes estimulants i per últim, a la melatonina. (Martínez Madrid, J. M., et al., 2015)

Tal i com es mostra a la Revista Espanyol de Nutrició Comunitaria, a l'article anomenat "Metodos cronobiológicos en las encuestas alimentarias: criterios de aplicación e interpretación de resultados" del Departament de Fisiologia de la Universitat de Murica, els hàbits i estils de vida que presenten els treballadors a torns, com seria l'alt consum d'snacks, la reducció de les hores de son, la major exposició a la llum brillant durant la nit i el desordre amb les hores de realitzar els àpats durant el dia son els quatre eixos que poden donar lloc a l'aparició de la cronodisrupció (CD) i a l'aparició de diversos trastorns metabòlics, incloent la obesitat. (Garaulet, M., et al., 2015)

Així doncs, tenint en compte la bibliografia científica de la qual disposem actualment, si es realitza una formació pels treballadors a torns amb recomanacions i indicacions per aconseguir que portin uns estils de vida i hàbits alimentaris més saludables, una millora de la qualitat del son i altres recomanacions basades en els diferents cronobiòtics que poden afectar a la sincronització dels ritmes interns de cos, per així poder evitar l'aparició de la cronodisrupció, podria arribar a ser un gran benefici tant per la salut individual com per la millora de la situació global d'una empresa amb un perfil de treballadors sota aquestes condicions, ja que els treballadors es trobarien en una situació de menys fatiga, rendirien més, no agafarien tantes baixes laborals degut a les complicacions dels trastorns que tenen dins de l'organisme i també es milloraria el número d'absentismes i per tant, augmentaria la productivitat de tota l'empresa.

Per altra banda, com un gran tret característic de megatendència de futur i alhora per vetllar pels objectius ODS per l'any 2030, la nutrició personalitzada i de precisió són dos punts que estan en constant investigació i desenvolupament per poder aplicar-ho d'aquí poc a les persones. Oferir un servei amb la possibilitat de poder incorporar tests genètics els quals permetin poder avaluar els polimorfismes dels diferents gens CLOCK que conformen el ritme circadià és un gran avenç per la societat.

És per això que aquest projecte INNOVA està destinat a la oferta d'aquests tipus de serveis, per a reduir la incidència de patologies derivades de la cronodisrupció i millorar la salut circadià i qualitat de vida de la població general.

3. Projecte i objectius

3.1. La idea

Aquest projecte es basa en la creació d'una empresa que ofereix formacions bonificades no reglades en format presencial a altres empreses que tingui a més de 250 assalariats, en temes de crononutrició i cronodisrupció per a la prevenció de riscos laborals en salut dels treballadors a torns de les indústries d'arreu d'Osona i Catalunya Central. Paral·lelament, aquesta idea de negoci també inclou la idea d'obrir un centre per a facilitar serveis d'assessorament nutricional tant presencial, online com via telefònica, des de la vessant de la crononutrició, en la qual hi inclou la cronoteràpia com a un servei principal i la nutrigenètica com un altre tret característic dels serveis oferts.

L'objectiu de la idea de negoci es basa en millorar el grau de productivitat de les indústries, reduir els costos que suposen les baixes laborals i absentismes i alhora millorar la qualitat de vida dels treballadors, evitar l'aparició de cronodisrupció o millorar-ne la situació, així com també prevenir l'aparició i reduir la incidència de malalties cròniques (diabetis tipus I i II, obesitat, càncer, hipertensió, etc) en aquest tipus de treballadors a torns i clients externs que vulguin rebre assessorament nutricional a la consulta. Tanmateix, es pretén utilitzar la nutrició de precisió i/o personalitzada com a nou paradigma de futur.

3.2. El per què

El principal motiu pel qual es vol emprendre aquest projecte és fruit d'interès propi en la branca de la crononutrició i perquè és un àmbit que en futur proper, juntament amb la nutrigenètica hi haurà un gran avanç i pot ser molt interessant poder aplicar a la població actual, fruit de que hi hagi una gran quantitat d'aquesta població que està sotmesa a un treball amb horaris de torns rotatius que els hi genera una desincronització interna dels diferents processos fisiològics, el què és conegut com a cronodisrupció.

Els serveis i productes que vol oferir NutriRitme van destinats a la població per tal de respondre a l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible (ODS) per l'any 2030, concretament al objectiu número 3 de salut i benestar. Paral·lelament, es vol aplicar el servei de nutrigenètica tot seguint les megatendències de futur que s'estan aproximant al dia a dia, tot lluitant per oferir un servei encarat a la nutrició personalitzada i de precisió.

A més a més de tot això, actualment, el què realment em motiva a nivell personal de poder realitzar aquesta idea de negoci és el fet de que molta gent desconeix el terme "crononutrició", de manera que és una ciència que pot donar molt de sí per a prevenir malalties cròniques a les persones i considero que és un tema dins del món de la nutrició que s'ha de donar a conèixer, ja que moltes persones quan escolten la paraula "nutricionista", els hi ve al cap "dieta", amb un significat negatiu. En canvi, si se'ls hi explica el què és la crononutrició i se'ls hi fa un seguiment i abordatge a través d'aquesta vessant de la nutrició, pot generar una diferent perspectiva de la nutrició i aconseguir una millor adherència als tractaments i recomanacions nutricionals per part de la població actual.

Per altra banda, la OIT (Organització Internacional del Treball) explica que una bona alimentació dels treballadors constitueix un bon negoci per les empreses, ja que contribueix a augmentar la productivitat, prevenir accidents i els descens prematurs, així com la reducció de gastos

econòmics. El fet de brindar per a una adequada alimentació en els treballadors pot incrementar la productivitat nacional en un 20%. (OIT, 2005). A més, comenta com les inversions empresarials en alimentació es recuperen per la reducció de dies de malaltia en els treballadors. També destaca la connexió entre la falta d'alimentació i l'aparició de fatiga i somnolència, amb les conseqüents conseqüències negatives sobre la seguretat dels treballadors (OIT, 2015). Per altra banda, la OIT considera que facilitar l'accés a una bona alimentació per la ciutadania és igual d'important que protegir-la de substàncies químiques nocives i del soroll. (OIT, 2005) Finalment, part de la meua visió i opinió personal respecte a tot aquest tema, si es revisa la bibliografia que hi ha més actualitzada a dia d'avui, a l'article anomenat "The future of Shift Work: Circadian Biology Meets Personalised Medicine and Behavioural Science" que va sortir publicat l'any 2020, mostrava resultats d'estudis publicats de com els treballadors a torns necessiten un seguit d'intervencions afavorir a la seva salut circadiana. Aquests factors es basen en primer lloc, a la detecció de trastorns del son a través d'eines fàcils, com per exemple, qüestionaris breus (Klingman KJ, et al., 2017). Un altre factor a considerar és el de la detecció del tipus de cronotip dels treballadors per poder així adaptar els seus horaris en funció de les condicions dels seus organismes (Juda M, et al., 2013). També és important facilitar una certa educació nutricional, juntament amb una exposició de recomanacions per a garantir que tinguin una bona higiene del son i finalment també aplicar tècniques com ara el Mindfulness Eating i altres per tractar l'estrès laboral. S'ha demostrat com realitzant aquests petits canvis, els treballadors prolonguen el son, milloren la qualitat d'aquest i milloren el seu benestar (Vetter C, et al., 2015)

Per tant, tenint en compte la meua pròpia opinió més l'aportació dels diferents estudis que s'han portat a terme, considero una bona opció poder provar d'emprendre un negoci que pugui promoure hàbits d'estil de vida i alimentaris saludables basats en els principis de la cronobiologia i crononutrició per tal de reduir la incidència dels trastorns circadians que pateixen els treballadors a torns.

3.4. Els promotors

La promotora principal d'aquest projecte és la Maria Antentas Peraile, actual estudiant del quart any del grau en Nutrició Humana i Dietètica a la Universitat de Vic. El promotor secundari del negoci serà un psicòleg llicenciat en el grau de Psicologia i especialitzat en psicologia de l'alimentació, mindfulness eating i/o trastorns del son i el tercer promotor serà un metge doctorat en els trastorns i higiene del son.

Aquest projecte es preveu portar-lo a terme un cop finalitzat el grau i el transcurs d'alguns anys d'experiència laboral en aquest sector de la nutrició ja que avui dia cada vegada hi ha més estudis que avalen que moltes teories s'han de reforçar més encara i cada dia hi ha nous conceptes a aprendre i revisar; és tot un món que encara li queda molt per descobrir.

Des de petita, la Maria ha tingut molt la vocació d'interessar-se molt per la salut de les persones, tenint cada vegada més clar, sobretot des dels inicis del batxillerat, que volia encaminar-se a estudiar un grau dins de les ciències de la salut, i és així com realment ha acabat esdevenint.

La Maria és una persona molt crítica, perfeccionista, organitzada i autoexigent, de manera que intenta està alerta en els diferents temes de nutrició que van emergent al dia a dia i de la literatura científica que es va publicant per tal d'estar el major actualitzada possible en el seu àmbit d'actuació professional.

Des de segon curs del grau en Nutrició Humana i Dietètica que la Maria es va adonar de que el món de la crononutrició era, en primer lloc, una branca fonamental dins de la nutrició per vetllar per la salut de les persones a través de l'alimentació i alhora un món totalment desconegut per moltes persones i a la vegada molt interessant per portar-lo a la pràctica amb pacients, de manera que ha considerat un tema força innovador per oferir en els clients i/o pacients.

La Maria és la persona indicada per començar amb aquesta idea de negoci ja que té els coneixements necessaris de Nutrició i Dietètica per poder desenvolupar una empresa basada en la crononutrició i la cronodisrupció que pateixen moltes de les persones avui dia i per així impulsar coneixements entorn a aquest àmbit per afavorir a la salut comunitària a través de l'alimentació.



Figura 4. Maria Antentas Peraile, promotora del projecte.

3.5. La missió

La missió de NutriRitme és afavorir un servei integral d'hàbits higiènic – dietètics i d'estil de vida a través de conèixer el rellotge circadià, sobretot en aquelles persones residents de Catalunya que tenen uns horaris de feina a torns i/o rotatius que afavoreixen la presència de patologies cròniques i metabòliques.

En general la missió és aconseguir un millor estat nutricional i de salut de totes es persones que tinguin una situació predisponent o de risc a patir una cronodisrupció (CD) i alhora poder personalitzar les recomanacions dietètiques i nutricionals en funció de la genètica de cadascun i l'entorn i horaris de treball que tenen.

3.6. Objectius

Per tal de plantejar els objectius s'ha utilitzat la metodologia SMART.

La metodologia SMART ajuda a focalitzar els objectius, mantenint present els objectius inicials, permetent que aquests puguin tenir un seguiment i que es puguin portar a terme accions per a aconseguir-los. Definir els objectius farà que es dirigeixin les accions cap al què realment es vol aconseguir. (Centro de Apoyo al Desempeño Académico, s.d.)

Les sigles SMART provenen de l'anglès i signifiquen el següent:

- S: specific / específic
- M: measurable / mesurable
- A: attainable / assolible
- R: relevant / rellevant
- T: time based / limitats en el temps



Figura 5. Mètode SMART. Extret de: Google. (s. f.). <https://www.google.com/>

Els objectius a curt termini que s'ha plantejat la Maria engloben a tots aquells que vol aconseguir amb el primer any després d'emprendre el negoci i aquests son els que es mostren a continuació:

- Donar a conèixer l'empresa de crononutrició a les diferents indústries de més de 250 treballadors de la comarca d'Osona que tenen contractats treballadors a torns a través de l'ús de xarxes socials, pòsters informatius i difusió de flyers.
- Exposar a les diferents indústries d'Osona el ventall de formacions que oferim, tant les bonificades com les no bonificades per tal de que confiïn amb nosaltres.
- Donar-nos a conèixer en centres de salut privats o consultes específiques de nutrició de la comarca d'Osona com a un centre de crononutrició innovador.
- Obrir el centre de salut especialitzat en la crononutrició a la ciutat de Vic.
- Oferir el servei de compra de materials per a la cronoteràpia (làmpades, holters de mesura de tensió arterial, màscara per a dormir, glucòmetres, oxímetres, etc) pels clients fidelitzats a la consulta.
- Aconseguir que el 40% de les indústries d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació bàsica bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 25% de les empreses de la indústries d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació plus bonificada pels treballadors a torns.

- Aconseguir que el 18% de les empreses de la indústria d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats, tinguin el pack de les formacions bàsica + plus pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 25% dels treballadors provinents d'aquest sector de la indústria amb uns horaris a torns s'interessi per comprar la Formació Prèmium amb assessorament personalitzat amb una durada de una hora i un preu de 80€.
- Aconseguir que el 18% dels treballadors provinents d'aquest sector de la indústria amb uns horaris a torns s'interessi per comprar la Formació Prèmium amb assessorament personalitzat amb una durada de dues hores i un preu de 160€.
- Fidelitzar a un total de 67 persones a l'empresa al llarg de tot el primer any i aconseguir que realitzin una segona visita de seguiment amb un 10% de descompte.
- Aconseguir que el 45% dels treballadors amb horaris a torns de la regió de la Catalunya Central s'interessi per tenir una primera visita de crononutrició al centre de NutriRitme.
- Aconseguir que el 30% dels treballadors que hagi vingut a la consultoria a una primera visita confiïn amb NutriRitme i facin una següent visita de seguiment.
- Aconseguir que el 14% dels treballadors que hagi vingut a la consultoria a una primera visita confiïn amb NutriRitme i comprin el pack de 4 visites de seguiment.
- Aconseguir que el 8% de tots els clients que hagin passat per a la consulta acabin comprant el pack de material de cronoteràpia.
- Assolir una facturació mínima de 71.899,2€.

✓ Objectius a mig termini

Els objectius a mig termini que s'ha plantejat la Maria engloben a tots aquells que vol aconseguir al segon any després d'emprendre el negoci i aquests son els que es mostren a continuació:

- Contractar a un psicòleg especialitzat en psiconutrició pel servei de consulta per tal de poder abordar els serveis de psiconutrició i també de conductes d'alimentació, estrès i higiene del son.
- Incorporar el servei de dietoteràpia pels nostres pacients com un servei bàsic i d'accessibilitat a un client potencial bastant ampli.
- Perfilar la informació oferta a les formacions segons necessitats dels treballadors o suggeriments de les empreses, així com també innovar en els continguts de les formacions Prèmium.
- Aconseguir que el 55% de les empreses de la indústria d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació bàsica bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 40% de les empreses de la indústria d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació plus bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 33% de les empreses de la indústria d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació plus bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 40% dels treballadors provinents d'aquest sector de la indústria amb uns horaris a torns s'interessi per comprar la Formació Prèmium amb assessorament personalitzat amb una durada de una hora i un preu de 80€.
- Aconseguir que el 33% dels treballadors provinents d'aquest sector de la indústria amb uns horaris a torns s'interessi per comprar la Formació Prèmium amb assessorament personalitzat amb una durada de dues hores i un preu de 160€.
- Fidelitzar a un 15% més de persones a l'empresa al llarg de tot el segon any i aconseguir que realitzin una segona visita de seguiment amb un 10% de descompte.

- Aconseguir que el 60% dels treballadors amb horaris a torns de la regió de la Catalunya Central s'interessi per tenir una primera visita de crononutrició al centre de NutriRitme.
- Aconseguir que el 45% dels treballadors que hagi vingut a la consultoria a una primera visita confiiïn amb NutriRitme i facin una següent visita de seguiment.
- Aconseguir que el 23% de tots els clients que hagin passat per a la consulta acabin comprant el pack de material de cronoteràpia.
- Aconseguir que un 45% d'aquests treballadors provinents de les indústries i externs de la regió de Catalunya Central s'interessin pel nou servei de psiconutrició.
- Aconseguir que un 45% d'aquests treballadors provinents de les indústries i externs de la regió de Catalunya Central s'interessin pel nou servei de dietoteràpia.
- Aconseguir que un 12% d'aquests treballadors provinents de les indústries i externs de la regió de Catalunya Central s'interessin per una consulta interdisciplinada amb el/la psicòleg/a i dietista – nutricionista.
- Aconseguir que el 6% d'aquests treballadors provinents de les indústries i externs de la regió de Catalunya Central s'interessin per comprar el pack de 4 visistes interdisciplinades amb el/la psicòleg/a i dietista – nutricionista.
- Assolir una facturació mínima de 101.893,6€.

✓ Objectius a llarg termini

Els objectius a llarg termini que s'ha plantejat la Maria engloben a tots aquells que vol aconseguir al cap de tres anys després d'emprendre el negoci i aquests son els que es mostren a continuació:

- Difondre àmpliament el nostre servei de donar formacions a diferents tipus de treball a torns i no exclusivament a les indústries; començar a difondre aquest servei als hospitals (per les infermeres i metges sobretot), als bombers i policia local.
- Ampliar el servei de consulta focalitzant-lo amb la nutrieipigenètica i els poliformismes que poden existir en els gens clock del rellotge circadià, amb la realització de tests nutrieipigenètics als pacients, per personalitzar encara més la seva alimentació i estils de vida.
- Esdevenir una dietista – nutricionista reconeguda com a especialista en el món de la crononutrició i de la nutrigenètica.
- Aconseguir que el 65% de les empreses de la indústries d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació bàsica bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 50% de les empreses de la indústries d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació plus bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 43% de les empreses de la indústries d'arreu del territori de la Catalunya Central amb més de 250 assalariats tinguin la formació plus bonificada pels treballadors a torns.
- Aconseguir que el 50% dels treballadors provinents d'aquest sector de la indústria amb uns horaris a torns s'interessi per comprar la Formació Prèmium amb assessorament personalitzat amb una durada d'una hora i un preu de 80€.
- Aconseguir que el 43% dels treballadors provinents d'aquest sector de la indústria amb uns horaris a torns s'interessi per comprar la Formació Prèmium amb assessorament personalitzat amb una durada de dues hores i un preu de 160€.
- Fidelitzar a un total d'un 10% més de persones a l'empresa al llarg de tot el tercer any i aconseguir que realitzin una segona visita de seguiment amb un 10% de descompte.
- Aconseguir que el 70% dels treballadors amb horaris a torns de la regió de la Catalunya Central s'interessi per tenir una primera visita de crononutrició al centre de NutriRitme.

- Aconseguir que el 55% dels treballadors que hagi vingut a la consultoria a una primera visita confiïn amb NutriRitme i facin una següent visita de seguiment.
- Aconseguir que el 33% de tots els clients que hagin passat per a la consulta acabin comprant el pack de material de cronoteràpia.
- Aconseguir que un 55% d'aquests treballadors provinents de les indústries i externs de la regió de Catalunya Central s'interessin pel nou servei de psiconutrició.
- Aconseguir que un 55% d'aquests treballadors provinents de les indústries i externs de la regió de Catalunya Central s'interessin pel nou servei de dietoteràpia.
- Aconseguir que el 2.5% de tots aquests treballadors a torns provinent de les indústries d'arreu del territori de Catalunya Centra i externs s'interessin pel nou servei de nutrigenètica.
- Aconseguir una facturació mínima total de 129.629,6€.

4. Producte i mercat

4.1. Productes: visió general

Els serveis oferts a través de l'empresa NutriRitme es basen en un seguit de formacions no reglades bonificades i en format presencial, tant pels empresaris com pels treballadors a torns de les indústries d'Osona i també per totes les d'arreu del territori de la Catalunya Central. Es tracten de diferents formacions; la primera i l'anomenada "Formació bàsica" és un tipus de formació bonificada per FUNDAE per totes les indústries que ho desitgin. El segon tipus de formació es basa en una formació bonificada i anomenada "Formació plus" i el tercer tipus de formació és l'anomenada "Formació prèmium" i aquesta no és bonificada, sinó que són els propis treballadors a torns de les diferents indústries que decideixen o no comprar-la. Juntament amb la compra d'aquesta "Formació Prèmium", el treballador directament passa a estar fidelitzat amb l'empresa, de manera que llavors se li regala una primera visita al centre de crononutrició i partir d'aquí, té un seguit de descomptes per les diferents visites de seguiment que desitgi i també descomptes en la compra de productes que s'ofereixen a nivell de la consulta.

A part dels serveis mencionats anteriorment, NutriRitme també ofereix una consulta amb un servei de cronoteràpia, la qual engloba diferents estratègies tant nutricionals com d'exposició lumínica i de mesures de paràmetres bioquímics relacionats amb la fisiologia de l'organisme per a millorar l'estat nutricional i de cronodisrupció dels diferents pacients. Aquest servei inclou la opció de compra de productes per a portar a terme la cronoteràpia. A part també s'inclou un servei d'avaluació nutricional i valoració de paràmetres antropomètrics, personalització de dietes i recomanacions nutricionals en funció del tipus de cronotip de la persona i també en funció del tipus d'horari laboral. El servei de consulta també inclou la personalització de dietes en funció de les marques epigenètiques que es tinguin al ADN utilitzant l'ús dels tests genètics. Paral·lelament també s'ofereix el servei de dietoteràpia per a diferents patologies (hipercolesterolèmia, diabetis, hipertensió arterial, obesitat, sobrepès, síndrome metabòlica, problemes digestius, etc), i un servei de psicoalimentació basat en l'ús de tècniques conductuals del Mindfulness eating, la entrevista motivacional, tècniques per a millorar les conductes alimentàries, tècniques per a tractar l'estrès laboral i també teràpies per persones amb trastorns del son.

A nivell de consulta hi haurà la Maria, la promotora del projecte i Dietista – Nutricionista, així com també la persona experta en el món de la psicologia i de la nutrició per a oferir les tècniques conductuals d'alimentació, estrès laboral i consells per abordar tota la higiene del son en general.

El servei de consulta serà per a qualsevol tipus de client i/o pacient que vulgui acudir-hi, ja sigui provinent de les indústries en les quals s'ofereixen les formacions o clients externs provinents d'altres branques. La única diferència és que el client que estigui fidelitzat tindrà uns descomptes i una primera sessió gratuïta a alguns serveis oferts, a diferència del client que decideix venir de forma més espontània.

4.2. Punts forts i avantatges

Gràcies a les diferents revisions bibliogràfiques que van sorgint cada cert temps, avui dia podem saber que el fenomen de la cronodisrupció és més perjudicial del què ens podem arribar a pensar i a més, és un aspecte que s'ha de tractar amb els treballadors amb horaris a torns de les diferents empreses.

La industrialització ha donat lloc a la realització d'activitats contínues que abasten les 24 hores del dia i que a més, només són possibles aquestes hores si hi ha l'existència del treball a torns, el qual afecta a més del 20% de la població industrialitzada. A part, nombrosos estudis epidemiològics mostren com el treball a torns està associat amb una major prevalença d'obesitat, hipertrigliceridèmia, valors de HDL disminuïts, obesitat abdominal, diabetis i malaltia cardiovascular. (Gómez Abellán, P., et al., 2015)

Tal i com exposa Garaulet (2017), nascuda l'any 1965, Doctora en Farmàcia i Màster en Salut Pública per la Universitat de Harvard i actual professora de la Universitat de Murcia, en el llibre titulat "Los Relojes de tu vida", els treballs a torns és una de les causes principals de desfase horari, potencialment molt més perillosa que el jet lag, ja que és probable que ocorri amb freqüència i de forma contínua durant un període prolongat de temps, generalment de molts anys. Tanmateix, també comenta com hi ha estudis que han mostrat un augment dràstic de les patologies cardiovasculars en persones amb una llarga història de treball per torns.

Més d'una quarta part dels treballadors a Amèrica del Nord i una cinquena part dels de la Unió Europea canvien de torns de forma freqüent. Realitzar aquests canvis de torn augmenta la fatiga, el son i els errors en el treball. A llarg termini també pot augmentar el risc de malalties cardiovasculars, problemes gastrointestinals i càncer. Algunes d'aquestes conseqüències pot ser deguda a la part de la desalineació circadiana o l'anomenada cronodisrupció, en la qual el son i l'activitat diària no s'alinen amb els ritmes circadians. (Olson, J. A., et al., 2020)

La Agència Internacional de la Investigació sobre el Càncer (IARC) va classificar a l'any 2007 al "treball a torns" com a una interrupció del sistema circadià com a possible factor cancerígens pels éssers humans, essent un preludi d'una àmplia investigació experimental i epidemiològica que es va realitzar en anys consecutius. L'efecte de la cronodisrupció (CD) en la salut humana és un tema emergent; molts estudis vinculen la CD no només amb el càncer, sinó també amb problemes cardiovasculars, deteriorament cognitiu i obesitat, els quals són senyals d'envelliment prematur.

Per altra banda, a la revista "The Lancet Oncology" es va puntualitzar el fet de que en els diferents patrons existents del treball per torns, aquells que incloïen el treball nocturn eren els més perjudicials pel rellotge circadià. De fet, un 20% de la població mundial es dediquen a algun d'aquests treballs a torns, especialment el treball a torns nocturn.

Els estudis realitzats per la Red Europea de la Promoció de la Salut en el Treball demostren que 1€ invertit en prevenció, estalvien entre 2,5€ i 4,8€ en absèntismes i 2,3€ i 5,9€ en costos de malalties.

Finalment, en un article que va sortir publicat l'any 2020, és a dir, un article força actual, mostrava resultats d'estudis publicats de com els treballadors a torns necessiten un seguit d'intervencions afavorir a la seva salut circadiana. Aquests factors es basen en primer lloc, a la detecció de trastorns del son a través d'eines fàcils, com per exemple, qüestionaris breus (Klingman, K. J., et al., 2017). Un altra factor a considerar és el de la detecció del tipus de cronotip

dels treballadors per poder així adaptar els seus horaris en funció de les condicions dels seus organismes (Juda, M., et al., 2013). També és important facilitar una certa educació nutricional, juntament amb una exposició de recomanacions per a garantir que tinguin una bona higiene del son i finalment també aplicar tècniques com ara el Mindfulness Eating i altres per tractar l'estrès laboral. S'ha demostrat com realitzant aquests petits canvis, els treballadors prolonguen el son, milloren la qualitat d'aquest i milloren el seu benestar (Vetter, C., et al., 2015)

4.3. El client

Hi ha tres tipus de clients els quals poden optar per l'ús dels productes i serveis que ofereix l'empresa; un primer perfil de client són totes aquelles indústries de la comarca d'Osona i d'altres d'arreu de Catalunya Central que tenen contractats a més de 250 treballadors a torns, independentment del tipus de torn que tinguin; el torn del matí, tarda, nit o torns rotatius. Un segon tipus de client pel qual va dirigida la nostra oferta de serveis són tots els treballadors de les indústries que s'hagin interessat més a profund en el tema de la crononutrició i cronodisrucció i necessitin i/o vulguin un servei més ampli de crononutrició per abordar la seva salut des d'una perspectiva més individualitzada i personalitzada. Finalment, el tercer tipus de client que és apte per accedir als nostres serveis és qualsevol perfil de persona, sana o amb una patologia de base, que desitgi un servei de crononutrició, dietoteràpia, nutriepigenètica o psiconutrició a la nostra consulta.

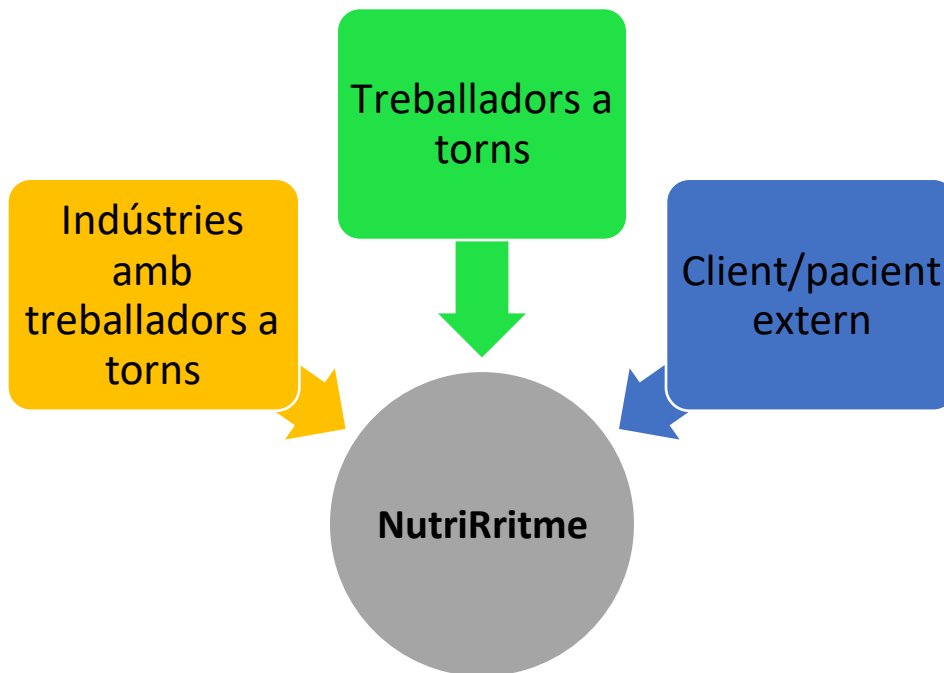


Figura 6. Esquema resum del perfil de clients. Elaboració de font pròpia.

4.4. El target

El tipus de target el qual va adreçat aquest negoci és el següent:

- Treballadors a torns compresos des de l'adolescència de 18 anys, (edat que poden treballar) fins als 65 anys (vellesa).
- Treballadors a torns amb un torn de matí fixe de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns amb un torn de tarda fixe. de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns amb un torn de nit fixe de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns amb un torn rotatiu cada 3 – 4 dies de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb cronodisrupció de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb síndrome metabòlica de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb hipertensió arterial de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb hipercolesterolèmia/hipertrigliceridèmia.
- Treballadors a torns i pacients externs amb obesitat i/o sobrepès de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb diabetis tipus I i II de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb problemes cardiovasculars de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb problemes i/o patologies de l'aparell digestiu de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs amb problemes de son i vigília de 18 a 65 anys..
- Treballadors a torns i pacients externs amb problemes i/o desordre amb la gestió de l'alimentació de 18 a 65 anys.
- Treballadors a torns i pacients externs que presentin un grau d'estrès laboral de 18 a 65 anys..
- Persones de qualsevol perfil tant de salut com a nivell laboral que necessitin algun dels serveis oferts per NutriRitme d'entre 18 i 65 anys.

4.5. El mercat potencial

Per tal d'analitzar el mercat potencial, es portaran a terme dues formes diferents per a fer-ho. La primera es basarà en buscar dades secundàries basades en estudis estadístics, epidemiològics o altres que revelin dades amb veracitat i l'altra forma serà directe a través d'una enquesta al públic objectiu per treure informació més ajustada.

4.5.1. Anàlisi de dades secundàries

Abans de començar a posar en marxa la idea de negoci, és necessari realitzar un anàlisi del mercat potencial al qual va dirigit el servei que s'ofereix, el qual es tracta de treballadors a torns d'indústries que ja tenen o tenen risc de presentar cronodisrupció a causa dels seus horaris de feina i la consolidació de mals hàbits d'estil de vida i d'alimentació. Tanmateix, és important analitzar la quantitat d'indústries que hi ha arreu d'Osona i de Catalunya de més de 250 assalariats per poder estimar si hi pot haver més o menys clients potencials.

Per tal de portar a terme aquest anàlisi, primer ens centrarem en la comarca d'Osona, ja que és on es començarà a llençar el negoci en el primer any, i llavors, seguirem fent un anàlisi més exhaustiu de totes les comarques de Catalunya.

En primer lloc, s'ha de tenir en compte el nombre total d'habitants a tot Catalunya, ja que encara que els primers mesos de negoci no es tingui per objectiu donar a conèixer el projecte a nivell de Catalunya, però sí que serà necessari de cara al final del primer any. En segon lloc, s'haurà de tenir en compte quants habitants formen part de la comarca d'Osona per llavors poder realitzar una bona estimació de guanys, costos... anuals que hi podran haver-hi.

Per altra part, és important mirar quin tipus de característiques de salut presenten per poder contrastar si amb el pas del temps, la incidència de patologies cròniques derivades d'un llarg curs per uns mals estils de vida i d'hàbits alimentaris (càncer, diabetis, obesitat, etc) està en una situació d'emergència o no. Tanmateix, serà necessari estudiar quins hàbits alimentaris i d'estil de vida acostumen a tenir els treballadors a torns per llavors poder incidir en aquells que estan afectant de forma negativa a la seva salut.

Segons dades provisionals de l'IDESCAT d'aquest any 2022, la població total fins a dia 1 de gener de 2022 és d'un total de 7.747.709 d'habitants, dels quals 3.807.399 habitants son homes i 3.951.216 son dones.

Població a 1 de gener. Per sexe Catalunya. 2022			
	Valor	Variació (%)	
Total	7.747.709	0,1	
Homes	3.799.485	0,1	
Dones	3.948.224	0,1	

Unitats: Nombre de persones.
Font: Idescat. Estimacions de població.

Taula 1. Estimacions del número d'habitants a la població de Catalunya a 1 de gener de 2022. Extret de [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 23 de gener de 2023, de <https://www.idescat.cat/>

D'aquest total de població que hi ha a Catalunya, a continuació es mostra una taula amb tots els números d'habitants de Catalunya segons el sexe i l'edat. És necessari poder analitzar aquesta informació per veure quina és la proporció de població que hi ha entre 20 i 65 anys a Catalunya, ja que és el rang d'edat en el qual s'ofereixen els serveis.

Població a 1 de gener. Per sexe i grups d'edat Catalunya. 2022				
	Homes	Dones	Total	
De 0 a 4 anys	162.977	154.820	317.797	
De 5 a 9 anys	198.712	187.164	385.876	
De 10 a 14 anys	224.535	210.020	434.555	
De 15 a 19 anys	220.514	202.947	423.461	
De 20 a 24 anys	213.636	197.845	411.481	
De 25 a 29 anys	222.234	213.650	435.884	
De 30 a 34 anys	231.773	230.626	462.399	
De 35 a 39 anys	249.306	256.292	505.598	
De 40 a 44 anys	312.056	310.018	622.074	
De 45 a 49 anys	334.825	325.281	660.106	
De 50 a 54 anys	297.897	293.269	591.166	
De 55 a 59 anys	263.954	270.368	534.322	
De 60 a 64 anys	224.454	244.181	468.635	
De 65 a 69 anys	186.413	210.512	396.925	
De 70 a 74 anys	161.580	192.890	354.470	
De 75 a 79 anys	128.077	163.001	291.078	
De 80 a 84 anys	81.156	114.760	195.916	
De 85 a 89 anys	57.499	100.986	158.485	
De 90 a 94 anys	22.608	52.173	74.781	
De 95 anys i més	5.279	17.421	22.700	
Total	3.799.485	3.948.224	7.747.709	

Font: Idescat. Estimacions de població.

Taula 2. Taula de la població a 1 de gener. Per sexe i grups d'edat. Catalunya. 2022. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 24 de gener de 2023, de <https://www.idescat.cat/>

Amb les dades que hi ha a IDESCAT de principis de l'any 2021, la població total a nivell de Catalunya va estar de 7.747.709 habitants, dels quals 164.077 habitants formaven part de la comarca d'Osona. (IDESCAT, 2021)

Per altra banda, interessa conèixer quina és la proporció de població d'entre 20 i 65 anys, aproximadament, ja que és en aquest rang d'edat en el qual s'ofereixen tots els serveis des de l'empresa. D'aquest total dels 164.077 habitants, a la següent gràfica es mostra el número d'habitants classificats per edats.

Población a 1 de enero. Por sexo y edad quinquenal Osona, 2021			
	Hombres	Mujeres	Total
De 0 a 4 años	3.755	3.590	7.345
De 5 a 9 años	4.661	4.318	8.979
De 10 a 14 años	5.037	4.621	9.658
De 15 a 19 años	4.694	4.251	8.945
De 20 a 24 años	4.699	4.212	8.911
De 25 a 29 años	4.696	4.206	8.902
De 30 a 34 años	4.823	4.641	9.464
De 35 a 39 años	5.705	5.490	11.195
De 40 a 44 años	7.302	6.600	13.902
De 45 a 49 años	7.058	6.289	13.347
De 50 a 54 años	6.139	5.738	11.877
De 55 a 59 años	5.813	5.578	11.391
De 60 a 64 años	5.184	5.236	10.420
De 65 a 69 años	4.206	4.252	8.458
De 70 a 74 años	3.221	3.634	6.855
De 75 a 79 años	2.290	2.962	5.252
De 80 a 84 años	1.543	2.240	3.783
De 85 a 89 años	1.158	2.162	3.320
De 90 a 94 años	465	1.165	1.630
De 95 a 99 años	99	309	408
100 años o más	5	30	35
Total	82.553	81.524	164.077

Fuente: Idescat, a partir del Padrón continuo del INE.

Taula 3. Taula de la població a 1 de gener. Per sexe i edat quinquenal. Osona, 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 24 de gener de 2023, de <https://www.idescat.cat/>

Amb les dades de l'IDESCAT de l'any 2021, un 54,2% de a població de Catalunya d'entre 16 i 64 anys estava ocupada, el què significa que 3.442,1 milers de persones tenien una ocupació laboral.

Població ocupada i taxa d'ocupació. Per sexe i grups d'edat Catalunya, 2021		
	Taxa d'ocupació (%)	Valor (mitjana anual)
Total	54,2	3.442,1
De 16 a 64 anys	69,0	3.394,7
De 16 a 24 anys	30,2	219,9
De 25 a 34 anys	77,0	671,9
De 35 a 44 anys	81,8	913,9
De 45 a 54 anys	81,7	996,8
De 55 anys i més	26,5	639,6

Taula 4. Taula de la població ocupada i taxa d'ocupació, per sexe i grups d'edat de Catalunya. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.idescat.cat/>

D'aquestes persones que estaven ocupades a nivell de Catalunya, si analitzem el total d'habitants que està ocupat en una indústria de manufactures, que son a les quals NutriRitme vol oferir les seves formacions i exposar la possibilitat de poder realitzar formacions personalitzades a aquests treballadors perquè es fidelitzin amb l'empresa, podem veure que un

total de 481.023 habitants estan en aquest sector de treball ocupats. Tanmateix és necessari analitzar-ho de la comarca d'Osona; en aquest territori hi ha un total de 16.704 d'habitants en aquest sector de la indústria ocupats. (IDESCAT, 2022).

Altrament, si es realitza un anàlisi del nombre d'indústries de més de 250 assalariats que hi ha present a Catalunya, aquest és d'un total de 510 indústries, tal i com es pot observar a la següent taula:

Empreses i establiments a 1 de gener. Per sectors d'activitat i nombre d'assalariats Catalunya, 2021				
	Indústria	Construcció	Serveis	Total
Empreses amb establiments a Catalunya	35.702	75.565	519.207	630.474
Sense assalariats	11.654	45.324	303.297	360.275
D'1 a 9 assalariats	17.094	27.075	193.822	237.991
De 10 a 49 assalariats	5.096	2.813	16.280	24.189
De 50 a 249 assalariats	1.348	293	4.128	5.769
250 o més assalariats	510	60	1.680	2.250
Establiments	42.078	84.317	591.324	717.719
Sense assalariats	15.212	52.660	346.013	413.885
D'1 a 9 assalariats	19.672	28.602	216.752	265.026
De 10 a 49 assalariats	5.680	2.820	23.142	31.642
De 50 a 249 assalariats	1.323	219	4.692	6.234
250 o més assalariats	191	16	725	932

Font: Idescat, a partir del Directori central d'empreses (DIRCE) de l'INE.
 Nota: A partir de la data de referència a 1 de gener de 2019, el concepte d'empresa canvia d'unitat legal a unitat estadística. En conseqüència, els resultats d'aquest any no són estrictament comparables amb els dels anys anteriors.

Taula 5. Empreses i establiments a 1 de gener. Per sector d'activitat i nombre d'assalariats. Catalunya. 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 24 de gener de 2023, de <https://www.idescat.cat/>

A un treball de final de grau anomenat “Los efectos del trabajo a turnos en los trabajadores” es pot apreciar com el gran número de persones que treballen a torns pertanyen al sector de la indústria.



Gráfico A. Elaboración propia. Fuente: Encuesta realizada por el alumno.

Figura 7. Enquesta realitzada per un alumne en el seu TFG. Extreta de: García González, M. (2022). Los efectos del trabajo a turnos en los trabajadores.

Amb els resultats d'aquesta enquesta es pot veure clarament com el treball a torns que predomina més a la societat d'avui dia és el d'indústria.

Moltes de les persones sotmeses a treballs a torns, sobretot els treballadors nocturns, tenen major risc de desenvolupar i presentar patologies cròniques.

Per altra banda, és important analitzar el tipus de comportaments que tenen aquests treballadors. En un estudi observacional, es va poder observar com tant els treballadors amb un horari fixe com els d'horari a torns, ingereixen una quantitat similar d'energia; la diferència principal es troba a la hora d'ingesta de cada àpat i també en el tipus de macronutrients, de manera que el què es necessita en aquests treballadors és la redistribució dels àpats al llarg de les 24 hores del dia per disminuir el risc de desenvolupar patologies. (Bonham, M. P., et al., 2016)

Un altre estudi portat a terme per "Scandinavian Journal of Work, Environment & Health", mostra com si que hi ha una mica de diferència entra la ingesta de calories en els àpats d'aquests treballadors; els treballadors a torns tenien una ingesta de 2.222 kcal/dia i en canvi, els treballadors amb horaris fixes de 1.190 kcal/dia. No obstant, entre treballadors a torns amb diferents horaris (matí, tarda, nit), tenen el mateix número de ingesta calòrica al llarg del dia, amb la diferència de que els treballadors que realitzen torns rotatius, tenen una diferent distribució de macronutrients diferents al llarg del dia. (Cayanan, E.A., et al, 2019)

Una diferència significativa que s'aprecia és com els treballadors a torns nocturns tenen una major ingesta de greixos respecte els del torn de matí o tarda. (Cayanan, E.A., et al, 2019)

En un estudi portat a terme dels factors que influeixen en els hàbits alimentaris dels treballadors a torns s'ha vist com hi ha una qualitat de la dieta més baixa en treballadors a torns de nit que de dia. En general, aquests consumeixen poques fruites i poques verdures, i per contra, molta varietat de productes processats durant la jornada laboral (galetes, pastissos, xocolates, entrepans i fritures). Aquests hàbits es veuen més accentuats en els treballadors a torns per nit, encara que els treballadors a torns diürns també presenten una mala qualitat nutricional igualment. (Gupta CC, et al., 2019)

A més a més, aquests treballadors a torns acostumen a presentar una alteració dels hàbits alimentaris i a llarg termini, alteracions més greus, com seria el cas de molèsties gastrointestinals, neuropsíquiques i cardiovasculars. L'horari del treball els hi afecta a la qualitat, quantitat i ritme dels àpats. Aquests perfils de treballadors, com qualsevol altra persona, necessitaria realitzar la ingesta d'un total de tres àpats al llarg del dia, amb un cert aport calòric i al mateix temps, tenir un patró alimentari establert, ja que la freqüència de consum es basa principalment en menjars preparats, els quals contenen alt contingut calòric i una quantitat significativa de greixos, i a més, s'ho mengen amb un període de temps curt i els que tenen el torn nocturn, a més a més, se'ls mengen a una hora inhabitual. Llavors, aquest mateix perfil de treballadors, quan acaba la jornada laboral, es salta l'esmorzar. (Valero, G, 2015)

4.5.2. Anàlisi de dades primàries

La Maria Antentas Peraile, promotora de l'empresa NutriRitme, ha creat un formulari amb un seguit de preguntes per tal de poder analitzar de forma més directe quin és el pensament del públic objectiu i així poder prendre millors decisions.

Degut a que hi ha escassetat d'estudis, tant qualitatis com quantitatis que puguin facilitar una informació veraç i vàlida sobre la satisfacció i grau d'acompanyament que tenen els treballadors a torns entorn la seva salut, l'objectiu d'aquesta enquesta es basa en poder realitzar un anàlisi més exhaustiu i directe dels pensaments que té el nostre mercat potencia el qual es pot beneficiar del servei que s'oferirà amb aquest negoci.

L'enquesta ha estat enviada i realitzada via *on – line*, fent ús dels formularis de Google i compartides a través de les xarxes socials, com ara el whatsapp i Instagram. El públic objectiu que ha contestat el seguit de preguntes de l'enquesta ha estat persones que treballen a indústries amb horaris a torns, independentment del torn que tinguin. L'enquesta ha estat resposta de manera totalment anònima i el rang d'edat s'ha indicat a partir dels 18 anys fins als 65, que és l'edat en la qual es pot i s'acostuma a treballar. No s'ha disjós la enquesta a un altra perfil de treballador pel fet de que en el primer any de negoci, l'objectiu es centra en difondre el projecte en les diferents indústries d'arreu de Catalunya per donar-nos a conèixer.

S'han obtingut un total de 47 respostes per a cada pregunta ja que la mostra ha estat de 47 participants. Tot i així, s'esperava que aquest número de mostra augmentés ja que s'ha difós l'enquesta per diferents vies i no hi ha hagut manera que les persones la contestessin o no hi ha hagut prou predisposició per a poder dedicar cinc minuts a contestar-les.

El conjunt de preguntes i respostes que s'han realitzat i obtingut es presenten a continuació:

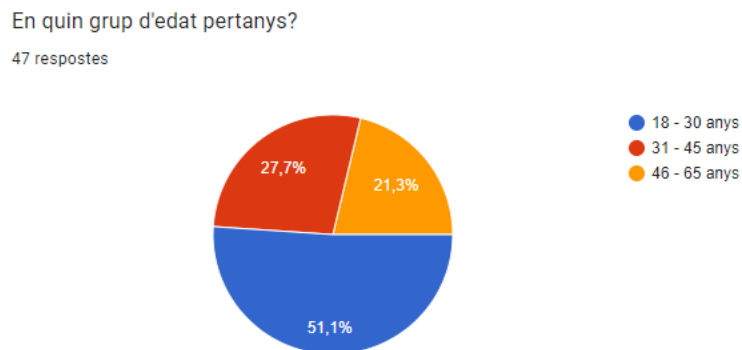


Figura 8. Resultats de les diferents franges d'edat que han participat en l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.

Dels 47 participants que han respòs, un 51,1% és de la franja d'edat d'entre 18 – 30 anys, un 27,7% forma part de la franja dels 31 – 45 anys i finalment, només un 21,3% dels participants forma part de la franja d'edat més gran, la dels 46 – 65 anys.

Si analitzem aquests resultats estadístics, significa que un total de 24 participants que han respòs l'enquesta es troben en l'edat adulta jove, per la qual cosa significa que actualment moltes persones que treballen a indústries son més joves que grans i això ha de ser un factor a tenir en compte a l'hora de personalitzar i adreçar les recomanacions dietètiques – nutricionals i d'hàbits d'estil de vida.

Marca el tipus d'horari laboral

47 respostes

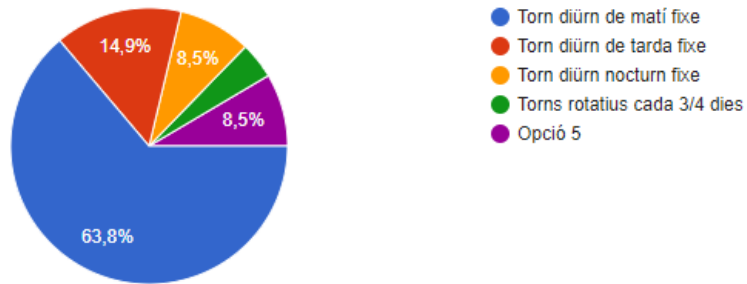


Figura 9. Resultats dels diferents tipus d'horaris que tenen els treballadors de les diferents indústries que han participat en l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.

Pel què fa el tipus d'horari que presenten els participants, la gran majoria d'aquests, un 63,8% el què equival a un total de 30 usuaris, treballen amb un horari diürn de matí fixe. Llavors, un 14,9% treballa amb un horari de tarda fixe, un 8,5% amb un horari de nit i molta poca part dels participants es troben en torns rotatius cada 3 – 4 dies. Aquests resultats podrien mostrar biaix pel baix número de persones que han respòs l'enquesta. Tot i així, s'ha de tenir en compte que independentment de l'horari de treball, les formacions que se'ls hi oferirà hauran d'estar enfocades de forma diferent per a cada horari.

Segurament, si passéssim l'enquesta als treballadors del sector de la sanitat, bombers, policies, etc, obtindríem major número de participants amb uns horaris rotatius cada 3- 4 dies, de manera que al tercer any quan es vulgui expandir la idea de negoci a altres sectors, és un factor que s'haurà de tornar a avaluar per personalitzar major les recomanacions i formacions ofertes per a aquests sectors.

Quina durada té la teva jornada laboral?

47 respostes

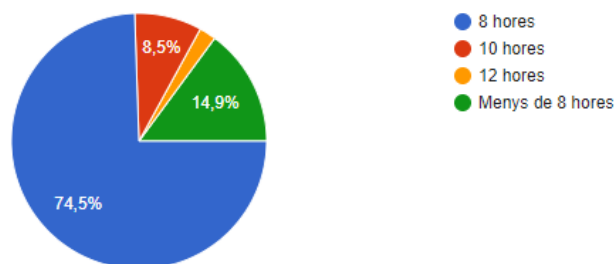


Figura 10. Resultats de la durada de la jornada laboral dels diferents participants que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.

El 74,% dels participants, és a dir, un total de 35 usuaris, tenen una jornada de 8 hores. Per contra, pocs usuaris realitzen menys de 8 hores laborals, només un 14,9% i encara menys part d'usuaris realitzen torns de 10 hores, només un total de 4 participants, el qual representa un 8,5% del total. Finalment, una quantitat gairebé nul·la de participants realitza un torn llarg de 12 hores.

Amb aquests resultats podem extreure una informació útil per a saber que quan es personalitzin recomanacions o es generin les formacions per a aquests treballadors i se'ls hi vulgui oferir algun menú tipus o menú prototip, s'haurà de tenir en compte que la grana majoria de treballadors a torns destinen 8 hores al lloc de treball i la resta d'hores, fora. És un factor que hi influeix molt en poder seguir o no certes recomanacions que se'ls hi poden donar i és per això que és important i necessari conèixer-ho.

Et preocupa la teva alimentació?

47 respostes

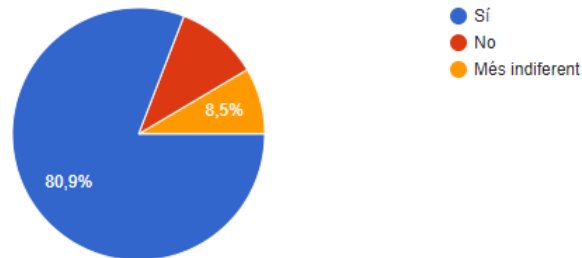


Figura 11. Resultats que mostren la preocupació de l'alimentació dels diferents participants que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.

Del total dels enquestats, la gran majoria, representant el 80,9%, manifesta com els hi preocupa la seva alimentació, fet que ens dóna un potencial al projecte que es vol emprendre ja que és un indicador que revela com la gran majoria del públic objectiu valorarà de forma positiva el servei i a més, en cas d'alguns, aquests voldran fidelitzar-se amb l'empresa per portar un major control sobre la seva alimentació.

Consideres que la teva jornada laboral condiona molt el què acabes menjant i sobretot a quines hores acabes menjant?

47 respostes

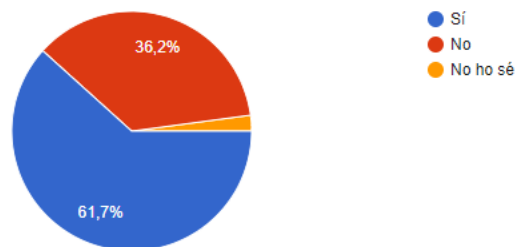


Figura 12. Resultats de les persones que consideren que la seva jornada laboral condiona molt el què acaba menjant i a quina hora ho acaba fent, que han participat a l'enquesta per l'anàlisi primari de dades.

Respecte el total de 47 participants que han contestat l'enquesta, un total de 29 d'ells, un 61,7% considera que la seva jornada laboral acaba condicionant el què acaba menjant i en quines hores ho acaba menjant. Per contra, un 36,2%, el qual representa un total de 17 participants enquestats considera que la seva jornada laboral no li condiona cap aspecte de la seva alimentació. Per últim, únicament 1 participant mostra no saber si la seva jornada laboral condiona el què i quan menjar.

Aquestes dades ens donen informació per tal de saber que hi ha una gran part dels enquestats en què la seva alimentació es veu afectada per l'horari de jornada laboral, fet beneficiós per la idea de negoci pel fet de que el servei primordial que volem oferir en aquest primer any és donar assessorament, recomanacions i formació entorn la crononutrició als treballadors que degut als seus horaris, els seus hàbits alimentaris es troben afectats. Així doncs, és un punt molt bo a considerar.

Presentes alguna de les següents patologies o alteracions metabòliques? (pots marcar-ne més d'una opció)

 Copia

32 respostes

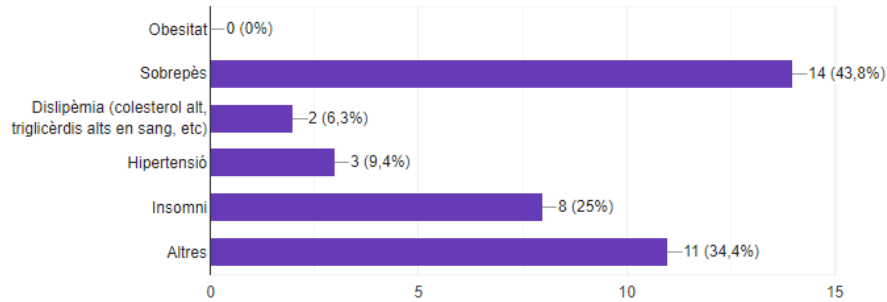


Figura 13. Resultats de les principals patologies o alteracions metabòliques que presenten els participants que han participat a l'enquesta per l'anàlisi primari de dades.

Tal i com es veu representat a la gràfica, del total de participants que han respòs l'enquesta, que son 47 usuaris, un 43,8%, els quals corresponen a un total de 14 persones, refereixen patir sobrepès, seguit d'un 34,4% el qual refereix presentar altres patologies que no es mencionen. Per altra banda, un 25% presenten insomni, un 9,4% hipertensió i un 6,3%, només 2 usuaris, dislipèmia.

Si analitzem aquestes dades, es pot observar com el major problema es troba amb el sobrepès i en el qual, a través de la vessant de crononutrició i cronoteràpia es pot abordar de forma eficaç. Per altra banda, la gran majoria han referit tenir altres patologies no mencionades i per tant, aquests no queden tant associades amb l'estat nutricional. Cal tenir en compte, que algunes persones han mencionat tenir problemes de insomni, els quals a través de la formació i assessorament es poden pal·liar de forma correcta i eficaç.

T'agradaria rebre consells i recomanacions sobre l'alimentació en el lloc de treball on estàs per poder millorar tant el teu rendiment personal com laboral de forma gratuïta?

47 respostes

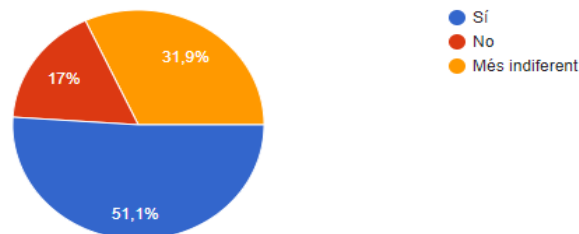


Figura 14. Resultats dels participants que els hi agradaria rebre consells i recomanacions sobre l'alimentació al seu lloc de treball on estan per poder millorar el se estat de salut que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.

Tal i com es pot apreciar, una mica més de la meitat dels enquestats, un total del 51,1% ha respòs que li agradaria rebre informació, un 31,9% ha contestat que li era indiferent aquest fet i finalment, només un 17% menciona que no li agradaria rebre aquest tipus de consell i recomanació sobre alimentació en el seu lloc de treball.

Això ens indica que si motivem a totes les persones, així com també mostrem tota la importància que té l'alimentació a les nostres vides, segurament el 31,9% de la gent que li és indiferent, passi a pensar que li agradaria i que és necessari tenir un assessorament nutricional al lloc de treball.

Coneixes el què és la crononutrició i el cronotip?

47 respostes

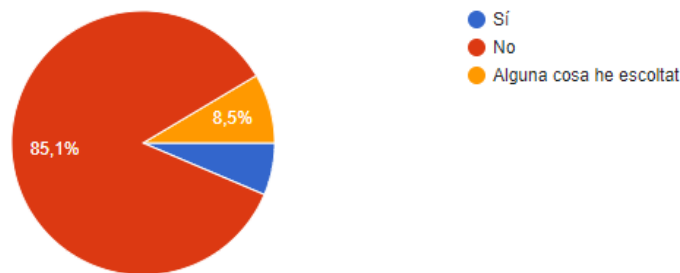


Figura 15. Resultats dels participants que coneixen què és la crononutrició i el cronotip que han participat a l'enquesta de l'anàlisi primari de dades.

Tal i com es pot veure a la gràfica, un 85,1% de tots els participants que han contestat, no coneixen ni el concepte de crononutrició ni el cronotip. Només un 6,4%, és a dir, 3 participants, coneixen el què és. Un 8,5% manifesta que alguna cosa ha escoltat.

Aquests resultats ens estan indicant que seria una bona opció oferir serveis enfocats amb la vessant de la crononutrició pel fet de que sigui un terme desconegut i que per tant, la gent tindria inquietud per a conèixer.

A l'empresa a la qual treballes hi ha alguna empresa contractada que vingui a donar-vos formacions relacionades amb l'alimentació i de salut com a mesura preventiva de riscos laborals?

47 respostes

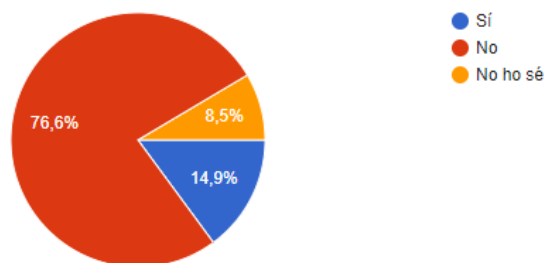


Figura 16. Resultats dels participants de l'enquesta d'anàlisi primari de dades que han contestat si hi ha alguna empresa contractada en la seva indústria que doni formacions relacionades amb l'alimentació.

El 76,6%, que equival a un total de 36 participants que han contestat, mostren com en la seva indústria no hi ha cap altra empresa que els hi doni assessorament en termes d'alimentació. El 14,9%, menciona que sí que hi té una empresa contractada i només un 8,5% menciona que no ho sap.

Així doncs, els resultats mostren com hi ha moltes més persones que no tenen un assessorament d'alimentació i salut a la seva empresa i que poques en tenen, ja que la diferència de percentatges és molt gran. Això és un fet que mostra com podria ser una bona oportunitat per a poder entrar al mercat laboral, ja que mostra poca competència.

T'agradaria que a dins l'empresa en la qual treballes hi hagués establert un servei de nutrició per rebre unes pautes dietètiques i nutricionals segons el teu cronotip i de vigilància de la salut per a utilitzar-lo?

47 respostes

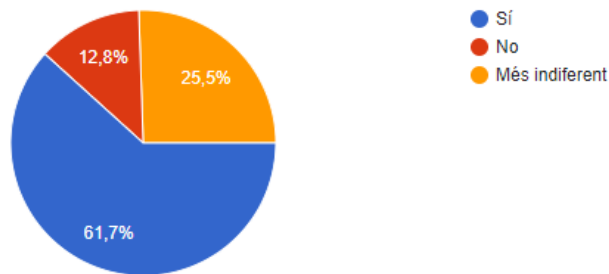


Figura 17. Resultats dels participants que han respòs l'enquesta per l'anàlisi primari de dades i que exposen si els hi agradaria o no rebre un servei de nutrició dins de l'empresa a la qual treballen.

Els resultats d'aquesta pregunta mostren com un total de 29 participants, un total del 61,7%, li agradaria tenir un servei de nutrició al mateix lloc de treball el qual oferís un seguit de pautes dietètiques i nutricionals segons el tipus de cronotip, així com un servei de vigilància de salut.

D'altra part, un total del 25,5%, un percentatge bastant més baix, explica que li és indiferent disposar o no d'aquest servei de nutrició i vigilància de salut. Finalment, només un 12,8% dels participants diuen que no els hi agradaria tenir aquest servei.

Aquests resultats mostren com si hi hagués la possibilitat de que aquests treballadors tinguessin els serveis, la gran majoria els hi agradaria i en disposarien.

Quin preu estaries disposat a pagar pel servei de nutrició?

37 respostes

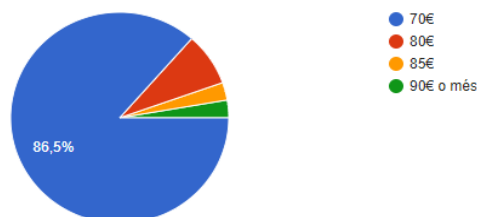


Figura 18. Resultats del preu que estarien disposats a pagar per un servei de nutrició els participants que han participat en respondre l'enquesta d'anàlisi primari de dades.

Els resultats mostren com un total del 86,5% estaria disposat a pagar 70€. Molta poca part dels participants que han respòs l'enquesta han marcat la opció de que pagarien més de 70€; només tres persones han marcat la opció de pagar 80€, una persona ha marcat la opció de 85€ i l'altre la opció de 90€. Així doncs, aquets resultats marquen com la gran majoria de persones no pagarien més de 70€ per a una visita o servei de nutrició.

Destinaries diners per tenir uns sensors que detecten l'exposició diària que tens a la llum, la temperatura corporal i el teu ritme de son per així conèixer els ritmes biològics del cos i poder adaptar correctament un bon patró dietètic i d'higiene del son per millorar l'estat de salut?

47 respostes

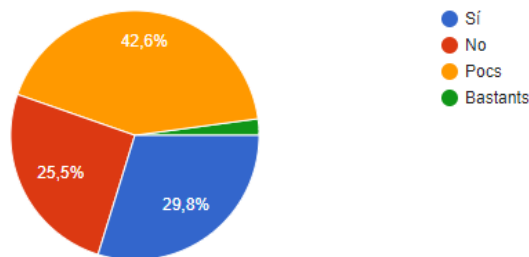


Figura 19. Resultats de la pregunta de si els treballadors que han participat a l'enquesta d'anàlisi primari de dades destinarien recursos econòmics per a tenir uns sensors que mesuren l'exposició de llum, la temperatura i el ritme del son.

Es pot veure com la gran majoria de participants que han respòs l'enquesta, amb un total del 42,6% destinarien pocs recursos econòmics per a tenir aquest tipus de sensors que podrien mesurar les entrades del rellotge biològic intern. Només un 29,8%, el que suposa un total de 14 persones, destinaria els diners per a tenir aquets sensors. Per contra, un 25,5%, no hi destinaria diners per a tenir-ho.

Així doncs, amb aquets resultats es poden veure com no tindria gaire èxit el fet de vendre o disposar d'uns sensors per a clients si després aquets no estan predisposats a gastar-hi recursos per a tenir-ho. Això dóna la clau de com s'han de buscar altres alternatives per a poder mesurar les entrades del rellotge biològic intern de les persones sense que hagi de ser a través de sensors i que sigui més econòmic.

Quin preu estaries disposat a pagar en una consulta de nutrició externa del teu lloc de treball per tal de conèixer quins son els teus ritmes biològics del cos i quin seria el moment ideal del dia per a menjar determinats aliments per afavorir a la teva salut sense haver de fer la famosa "DIETA PER PERDRE PES"?

42 respostes

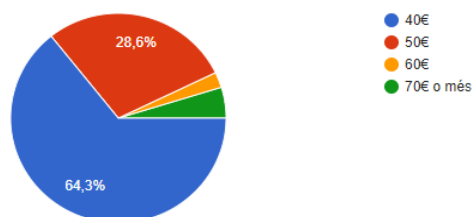


Figura 20. Resultats de la disposició que tindrien els participants que han respòs a l'enquesta per l'anàlisi primari de dades pel preu a pagar per a un servei de nutrició vesat en la crononutrició, cronoteràpia i altres.

Amb aquests resultats es pot veure com un total de 27 participants dels 47 totals que han participat a l'enquesta, és a dir, un 64,3% estarien disposats a pagar 40€ per a disposar d'un servei de crononutrició. Per altra banda, un 28,6%, estaria disposat a pagar-ne 50€. Només una persona estaria disposada a pagar-ne 60€ i dos participants, 70€ o més.

Així doncs, el què està indicant tot aquests resultats és el fet de que el preu que es posi pel servei de nutrició ha d'oscil·lar entre 40 i 50€ i que més alt no pot ser.

Consideres oportú pagar un servei per tractar l'estrès laboral i desordre emocional amb l'alimentació amb un psicòleg juntament amb el servei de dietista – nutricionista?

47 respostes

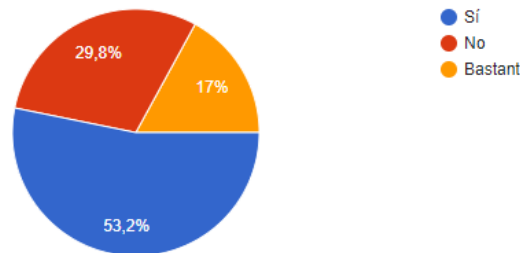


Figura 21. Resultats de si els participants de l'enquesta per a l'anàlisi primari de dades consideren o no oportú un servei de psiconutrició per a tractar l'estrès laboral i el desordre emocional amb l'alimentació.

Respecte la pregunta més entorn al servei de psiconutrició, un 53,2% dels participants que han respòs l'enquesta consideren oportú disposar d'un servei per a poder tractar l'estrès laboral i el desordre emocional amb l'alimentació juntament amb un psicòleg i nutricionista. Un 29,8% dels participants no troben funcional aquest tipus de servei i només un 17% d'aquests mencionen que ho consideren bastant oportú.

Així doncs, aquests resultats indiquen com segurament hi hagués demanda si s'oferís aquest servei amb dos professionals altament qualificats i si es treballés des de l'evidència científica, tot utilitzant tècniques i processos verços.

4.6. Anàlisi PESTEL

L'anàlisi PESTEL forma part del pla estratègic de les organitzacions per tal d'avaluar l'entorn general. S'utilitza amb l'objectiu d'analitzar si existeixen factors en algunes d'aquestes àrees que suposin oportunitats o amenaces pel pla de negoci.



Figura 22. Anàlisi pestel. Extret de: [Cercador d'internet]. (s.f.). Google imatges. Recuperat el 10 de desembre de 2022.

- **Anàlisi dels factors polítics**

FUNDAE (Fundació Estatal per la Formació en el Treball) és un instrument de finançament que proporciona formacions pels treballadors d'empreses ja que aquestes reben subvencions. És fruit d'un acord polític de govern i sindicats.

El CODINUCAT (Col·legi de Dietistes – Nutricionistes de Catalunya) lluita per tal de que cada vegada més, la professió del dietista – nutricionista estigui més extensa i formi part de la sanitat pública.

La Generalitat cada vegada aposta més per la nutrició pública i vol crear més places pels Dietistes –Nutricionistes als Centres d'Atenció Primària. Aquest fet tant pot suposar major grau d'atenció al clients amb una rotació de visites de seguiment més freqüent o a la inversa, saturació del sistema sanitari públic i haver de desatendre durant mesos el mateix client per falta de poder-li generar un seguiment de visites freqüent.

- **Anàlisi dels factors econòmics**

Un aspecte que s'ha de tenir en compte com a favorable és el fet de que les formacions pels treballadores de les empreses poden ser bonificades per FUNDAE, de manera que les formacions no tenen cap cost ni per l'empresa ni pels treballadors.

Si s'analitza l'economia de les indústries, segons dades estadístiques de l'INE, a l'any 2019 al 2020 hi ha hagut una disminució total amb la xifra de negocis de les indústries.

A la següent taula es veu exposat la variació anual que hi ha hagut en els diferents eixos econòmics:

Estadística Estructural de Empresas: Sector Industrial - Datos definitivos 2020		
	Valor	Variación anual
Cifra de negocios	604.087.971	-11,0
Total de compras de bienes y servicios	463.715.836	-13,3
Valor añadido a coste de los factores	147.582.223	-8,0
Gastos de personal	85.217.609	-2,5
Sueldos y salarios	65.037.155	-2,8
Excedente bruto de explotación	62.364.613	-14,6
Inversión en activos materiales	26.037.578	-6,6

Taula 6. Taula de valors estadístics estructurals de les empreses, del sector industrial. Dades definitives de 2020. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.ine.es/>

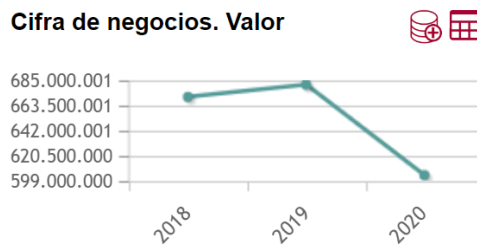


Figura 23. Gràfica de l'evolució de les xifres de negoci al sector industrial dels anys 2018, 2019 i 2020. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.ine.es/>

Les empreses cada vegada destinen menys diners pels gastos del personal, de manera que no destina tants recursos pels treballadors i això pot afectar de forma negativa pel fet de que les empreses no voldran destinar recursos econòmics per vetllar per la salut dels treballadors i per tant, si se'ls hi ofereix una sèrie de formacions, podria ser que no ho acceptessin. Tanmateix, també ha reduït els recursos destinats a la compra de béns i serveis per part de les indústries, per la qual cosa ens afavoreix de forma negativa al nostra negoci.

Altrament, els salaris dels treballadors de les indústries de l'any 2019 al 2020 van disminuir, fet que podria condicionar a l'oferta dels serveis per part de la nostra empresa cap a aquest tipus de treballadors.

Un altre indicador econòmic que s'hauria d'analitzar per preveure la situació, és el IPC (Índex de preus de Consum). A continuació hi ha exposada dues taules de dades extretes de l'IDESCAT que representen els valors de l'IPC de l'any 2021 i 2022.

Any 2021

Índice de precios de consumo (IPC) Cataluña. Diciembre del 2021				
	Índice	Variación mensual %	Variación interanual %	Variación desde principios de año %
Índice general	103,7	1,2	6,1	6,1
Alimentos y bebidas no alcohólicas	102,9	1,3	4,7	4,7
Bebidas alcohólicas y tabaco	100,8	0,0	1,6	1,6
Vestido y calzado	110,6	-0,9	1,1	1,1
Vivienda	110,9	5,5	20,0	20,0
Menaje del hogar	101,4	0,8	1,9	1,9
Medicina	100,3	0,0	1,0	1,0
Transportes	103,4	-1,0	10,8	10,8
Comunicaciones	99,4	-0,1	-0,3	-0,3
Ocio y cultura	100,9	1,2	1,2	1,2
Enseñanza	101,1	0,0	1,6	1,6
Hoteles, cafés y restaurantes	101,0	0,3	2,3	2,3
Otros bienes y servicios	100,7	0,1	1,6	1,6

Unidades: Base 2021 = 100.
Fuente: INE.

Taula 7. Taula de l'índex de preu de consum (IPC) de Catalunya del desembre de 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.ine.es/>

Índice de precios de consumo (IPC) Cataluña. Agosto del 2022				
	Índice	Variación mensual %	Variación interanual %	Variación des d'inici d'any %
Índice general	110,0	0,3	10,2	6,0
Alimentos i begudes no alcohòliques	111,9	0,7	12,1	8,8
Begudes alcohòliques i tabac	103,8	-0,2	4,1	2,9
Vestit i calçat	99,6	-0,6	9,3	-9,9
Habitatge	123,0	2,8	22,6	11,0
Parament de casa	106,9	0,4	7,3	5,4
Medicina	102,1	0,2	1,9	1,7
Transports	112,2	-3,9	11,3	8,5
Comunicacions	97,8	0,0	-2,3	-1,6
Esbarjo i cultura	105,7	1,2	4,6	4,8
Ensenyament	101,1	0,0	1,5	0,0
Hotels, cafès i restaurants	108,4	0,5	7,3	7,4
Altres béns i serveis	103,7	0,3	3,6	2,9

Unitats: Base 2021 = 100.
Font: INE.

Taula 8. Taules de l'índex de preu de consum (IPC) de Catalunya del agost de 2022. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.ine.es/>

Si s'analitzen dades estadístiques referides al IPC de Catalunya de l'agost del 2022, es pot veure com aquest és d'un 10,2%. A l'any 2021, l'IPC era del 3,1%.

Tot això significa que la taxa ha augmentat de un 3,1% a un 10,2% amb un any, fruit de conflictes per la Guerra d'Ucraïna, entre d'altres factors estructurals econòmics que han generat inestabilitat. Aquest indicador de IPC del augment del 10,2% ens indica com cada vegada els

preus son més cars i per tant, això és un indicador de com cada vegada la societat té menys poder adquisitiu. capacitat econòmica per anar a comprar. Paral·lelament, els salaris bruts anuals dels treballadors de les indústries i d'altres sectors no augmenta un 10,2% ni tampoc augmentaran tant en un temps.

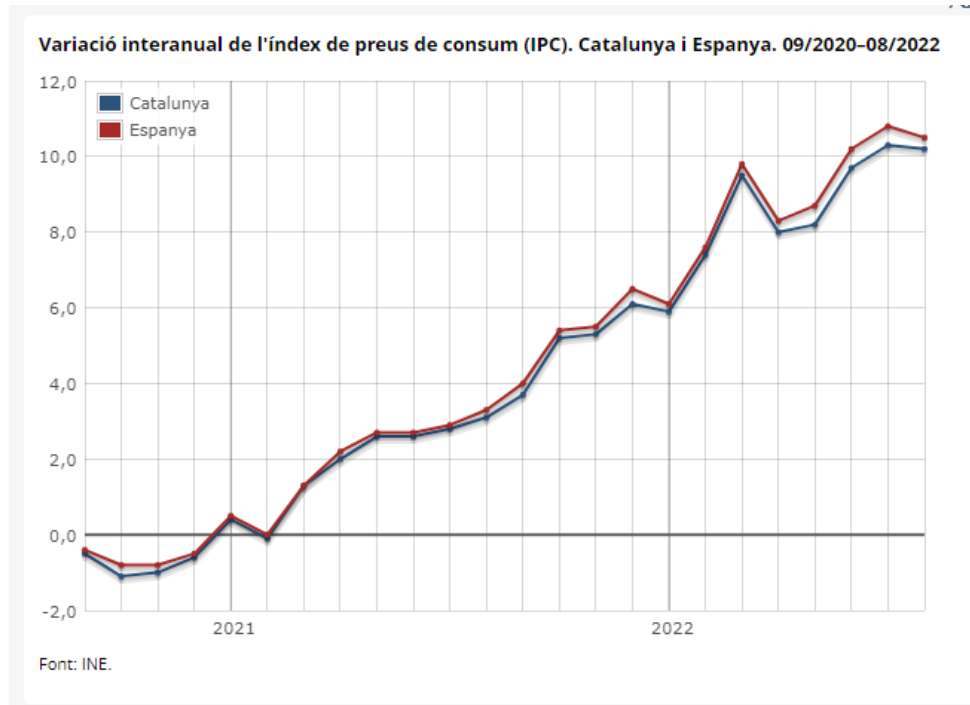


Figura 24. Gràfica representativa de la variació interanual de l'índex de preus de consum (IPC), Catalunya i Espanya, 9/2020 – 08/2022. Extret de: [Fons d'estadístiques de Catalunya]. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.idescat.cat/>

Aquesta gràfica exposada ens mostra molt clarament com cada vegada va a més el IPC a nivell de Catalunya, per tant, hi ha una gran crisi econòmica a la societat actual.

Si analitzem un altre indicador, el salari brut anual dels treballadors arreu del territori català de l'any 2020, a través de les dades econòmiques de l'IDESCAT és de 27.100,11 euros. Un any anterior era de 25.968,20€ euros, el què significa que amb un any de diferència va augmentar un 4,4% el salari brut anual.

Actualment, a la pàgina de l'IDESCAT encara no hi ha disponible els resultats dels dos darrers anys (2021 i 2022), de manera que si s'extrapolen els resultats de l'últim any del qual tenim dades disponibles, es pot arribar a fer una previsió de l'augment dels salaris bruts anuals pels treballadors. Sempre hi ha una tendència creixent en els salaris però sempre és inferior al IPC, el què implica pobresa encara que augmentin els salaris.

Salari brut anual. Per sexe i percentils Catalunya, 2020						
	Valor			Variació (%)		
	Homes	Dones	Total	Homes	Dones	Total
Salari brut anual mitjà	30.003,62	24.096,69	27.100,11	3,6	4,8	4,4
Percentil 10	12.924,38	8.845,50	10.566,45	6,2	8,6	10,7
Primer quartil	18.497,99	14.048,89	15.944,35	2,3	4,5	3,7
Mediana	25.514,32	20.385,64	23.184,02	3,0	3,2	3,9
Terçer quartil	37.261,26	30.409,49	33.878,83	3,7	4,3	3,9
Percentil 90	51.833,88	43.702,05	48.119,20	3,5	6,0	4,1

Unitats: Euros.

Font: Idescat, a partir de dades de l'Enquesta d'estructura salarial de l'INE.

Notes:

- Percentil 10 és el valor del salari que té per sota el 10% dels treballadors.
- Primer quartil és el valor del salari on el 25% dels treballadors tenen salaris per sota d'aquest valor.
- Mediana és el valor del salari segons el qual la meitat de la població guanya menys d'aquest valor, i l'altra meitat més.
- Terçer quartil és el valor del salari on el 75% dels treballadors tenen salaris per sota d'aquest valor.
- Percentil 90 és el valor del salari que té per sota el 90% dels treballadors.

Taula 9. Salari brut anual per sexe i percentils Catalunya, 2020. Recuperat de: <https://www.idescat.cat/>

● Anàlisi dels factors socials culturals

Si tenim en compte el tipus de públic objectiu que tenim amb la idea de negoci, és important comptabilitzar quin és el número de indústries presents al territori de Catalunya.

Segons dades de l'IDESCAT de l'any 2021, hi ha un total de 35.702 indústries amb establiments a Catalunya. Si es fa una comparativa amb els darrers dos anys (2020 i 2019), el número d'indústries a Catalunya que hi havia era d'un total de 36.195 i 36.954, respectivament. Això significa que cada vegada hi ha hagut menys número d'indústries, per la qual cosa, podria ser un indicador no gaire favorable en aquests moments per aquest negoci. Tot i així, el número d'indústries segueix sent molt extens, de manera que no acaba de ser un indicador negatiu del tot.

Segons dades extretes de l'enquesta de salut de Catalunya (ESCA), el 37,9% de la població de més de 15 anys té una malaltia o un problema de salut crònic o de llarga durada. El percentatge de problemes de salut crònics és inferior entre homes (32,6%) que entre dones (43%).

La prevalença de les malalties cròniques augmenta a mesura que les persones son mes grans, sobretot a partir dels 65 anys, en què el percentatge s'apropa al 70%. (Medina, A., i Schiaffino, A., 2021)

Segons dades del 2021 provinent de l'enquesta de salut de Catalunya, la regió sanitària de Barcelona era la que tenia més població amb patologia crònica, concretament un 41,4 (Medina, A., i Schiaffino, A., 2021)

A continuació hi ha un gràfica que simula la tendència que hi ha a la població catalana amb la incidència de malalties cròniques, classificada tant per població total com per gènere.

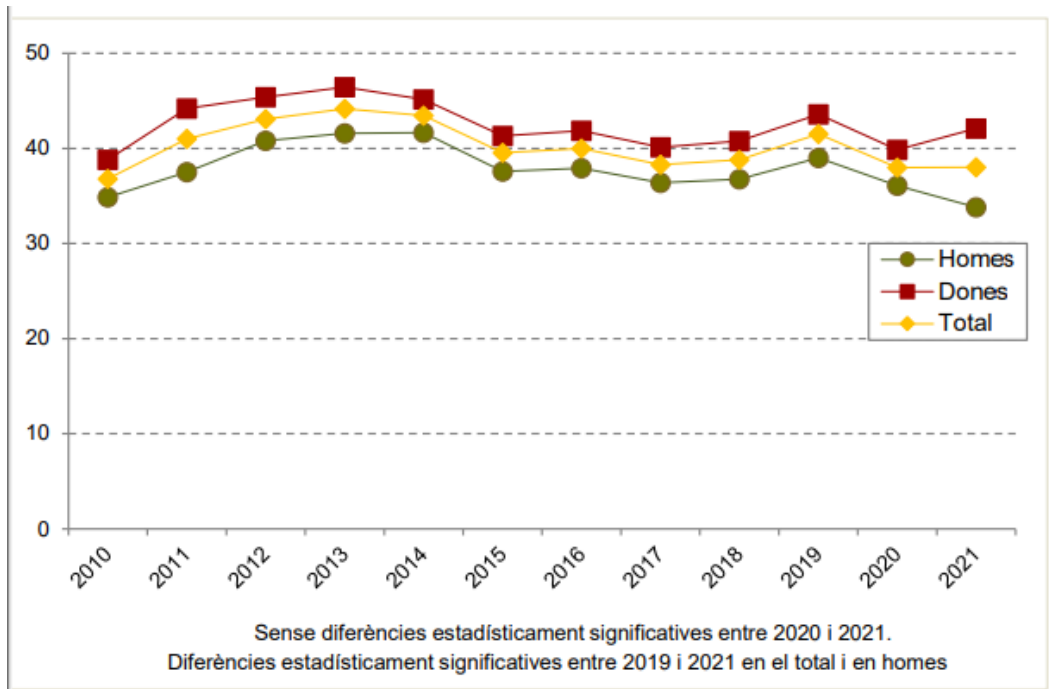


Figura 25. Gràfica de l'evolució de la incidència de patologies cròniques. Extret del resum executiu de l'enquesta de salut de Catalunya (ESCA, 2021). Extret de: Medina, A., & Schiaffino, A. (2021). L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA.

Tal com queda representat a la següent gràfica, fa anys, concretament entre els anys 2012 i 2014, hi va haver un augment de les patologies cròniques a la població. Llavors, entre els anys 2019 i 2021 hi ha hagut diferències estadísticament significatives en la reducció de la incidència de patologies cròniques o de llarga durada a la població. (Medina, A., i Schiaffino, A., 2021).

Les principals malalties o problemes de salut crònic o de llarga durada (que ha tingut o que s'espera que tingui una durada de 6 mesos o més), ordenats de més a menys freqüència i per gènere, són les següents:

Total	Homes	Dones
1. Malalties de l'aparell circulatori: pressió arterial alta i colesterol elevat	1. Malalties de l'aparell circulatori: pressió arterial alta i colesterol elevat	1. Malalties de l'aparell locomotor: mal d'esquena crònic lumbar o dorsal, mal d'esquena crònic cervical i artrosi
2. Malalties de l'aparell locomotor: mal d'esquena crònic lumbar o dorsal, mal d'esquena crònic cervical i artrosi	2. Malalties de l'aparell locomotor: mal d'esquena crònic lumbar o dorsal, mal d'esquena crònic cervical i artrosi	2. Malalties de l'aparell circulatori (especialment, pressió arterial alta)
3. Ansietat	3. Al·lèrgies cròniques	3. Ansietat
4. Al·lèrgies cròniques	4. Ansietat	4. Migranyes o mals de cap freqüents
5. Migranyes o mals de cap freqüents	5. Diabetis	5. Depressió
6. Depressió	6. Depressió	6. Al·lèrgies cròniques

Taula 10. Taula de la incidència de malalties cròniques en persones de més de 15 anys classificats de més a menys freqüència i per gènere. Extret de: Medina, A., & Schiaffino, A. (2021). L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA del.

Tal i com es veu representat a la taula, generalment, els problemes de salut que prevalen més són la hipertensió i la hipercolesterolèmia, dos malalties que tenen molta relació amb els hàbits alimentaris. Tot i així, aquestes són més prevalents en homes que en dones. No obstant, les dones també presenten més ansietat, la qual pot venir donada per molts factors i un d'ells podria ser pel tipus de treball o per un desordre amb l'alimentació.

La incidència de diabetis no és tant prevalent com altres patologies però també apareix a la taula com a una malaltia freqüent, sobretot en els homes, igual que les al·lèrgies cròniques, que són un tipus de malaltia que s'han de tractar a través d'unes bones pautes d'alimentació per evitar-ne reaccions adverses al organisme de les persones que la pateixen.

La mesura periòdica del colesterol i pressió arterial en sang és molt elevada per part de la població. Un 52,6% de la població de més de 15 anys es fa controls dels nivells de colesterol sovint i un 45,5% de la pressió arterial. (IDESCAT, 2021).

Un altre aspecte a valorar són les hores de son que acostuma a dormir la població de 15 anys i més. Segons resultats de l'ESCA del 2021, el 78,5% de la població major de 15 anys acostuma a dormir entre 6 i 8 hores diàries de mitjana i aquesta va disminuint a mesura que les persones es van fent grans; el 80,7% de les persones entre 15 i 44 anys dorm entre 6 i 8 hores, però el rang de població de més de 75 anys, dorm un 19,2% menys d'hores de mitjana diària.

Per altra banda, si s'analitzen els hàbits alimentaris de la població actual, el 56,6% de la població de més de 15 anys, fa un seguiment adequat de les recomanacions de la dieta mediterrània, encara que amb el pas dels anys, ha anat baixant l'adherència al patró de dieta mediterrània. (Medina, A., i Chiaffino, A., 2021).

En contra d'això, només un 11,3% de la població consumeix a diari un total de 5 racions de fruita i/ o verdura al dia, pel que fa el consum de begudes ensucrades, un quart de la població en consumeix a diari.

Finalment, si s'analitzen indicadors de salut laboral proposats per l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral, es pot apreciar com cada vegada hi ha més població que considera que la seva feina afecta a la seva salut (43,7% de població). Tanmateix, un 12,3% de la població no està còmode amb les condicions de treball que té i un 11% percep el seu estat de salut com a regular o dolent.

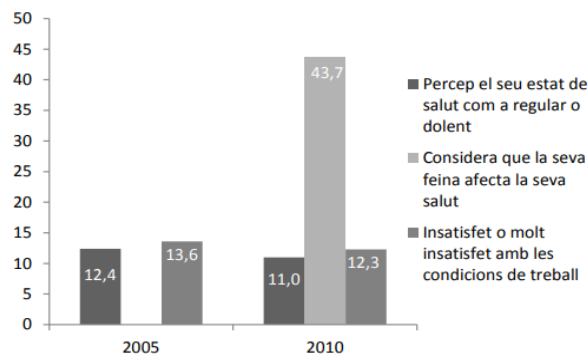


Figura 26. Gràfic del percentatge de persones ocupades amb mal estat de salut, afectació de la salut amb relació a la feina i insatisfacció. Catalunya 2005 i 2010. Extret de l'Enquesta Catalana de Condicions de Treball, de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral (ICSSL).

Per altra banda, un altre factor a considerar és el fet de que les noves generacions son més conscients del problema ecològic que hi ha, així com també de la importància que hi ha de portar a terme una bona alimentació, és a dir, que tenen major preocupació pel seu estat de salut. (Gutiérrez, J., 2023)

Tanmateix, la generació Z o centennials (nascuts a partir del 1995) busquen treballs més flexibles, a distància, etc, que els permeti realitzar varies activitats alhora. Paral·lelament, posseeixen una visió pessimista sobre el futur perquè van créixer en època de recessió econòmica, el què implica una menor aspiració salarial respecte a la generació del Millennials (nascuts entre 1982 i 1994). (Gutiérrez, J., 2023)

Finalment, un altre aspecte important a remarcar és el fet de les noves megatendències en el sector de l'alimentació en un futur no molt llunyà; una d'elles és el fet de l'aparició del terme Nutrició de Precisió i/o Personalitzada, la qual inclou estudi genètic de l'individu, estudi de la microbiota, perfil metabòlic, estat de salut, activitat física, patró dietètic, entorn alimentari, etc. La societat d'avui dia busca un servei molt més personalitzat i adaptat a la seva genètica i factors predominants que li condicionen el seu estat de salut. (Salud, M., 2022)

- **Anàlisi dels factors tecnològics**

Analitzant les dades de l'IDESCAT en base a l'ús de les TIC i comerç electrònic, des de l'any 2017 fins al 2022 es poden observar dades canviants i favorables.

- **2017 – 2018**

	Empreses de 10 ocupats o més	Empreses de menys de 10 ocupats
Ordinador	99,7	88,2
Connexió a internet	99,4	80,8
Ús de mitjans socials	54,7	29,2
Compra de serveis d'informàtica en núvol	31,5	12,7
Pàgina web	83,8	28,1
Correu electrònic	--	--
Intranet	--	--
Compren per comerç electrònic	35,1	20,5
Venen per comerç electrònic	24,9	6,3

Taula 11. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2017 – 2018. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de <https://www.ine.es/>

○ **2018 – 2019**

	Empreses de 10 ocupats o més	Empreses de menys de 10 ocupats
Ordinador	99,1	83,6
Connexió a internet	98,9	79,2
Ús de mitjans socials	59,9	26,1
Compra de serveis d'informàtica en núvol	36,1	8,4
Pàgina web	85,0	26,4
Correu electrònic	--	--
Intranet	--	--
Compren per comerç electrònic	39,7	18,7
Venen per comerç electrònic	25,3	5,2

Taula 12. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2018 – 2019. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de <https://www.ine.es/>

○ **2019 – 2020**

	Empreses de 10 ocupats o més	Empreses de menys de 10 ocupats
Ordinador	99,3	79,9
Connexió a internet	98,1	77,3
Ús de mitjans socials	65,1	26,2
Compra de serveis d'informàtica en núvol	34,4	8,9
Pàgina web	84,1	25,8
Correu electrònic	--	--
Intranet	--	--
Compren per comerç electrònic	42,2	18,9
Venen per comerç electrònic	26,9	9,8

Taula 13. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2019 – 2020. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de <https://www.ine.es/>

○ 2020 – 2021

	Empreses de 10 ocupats o més	Empreses de menys de 10 ocupats
Ordinador	99,2	83,9
Connexió a internet	99,2	82,2
Ús de mitjans socials	70,6	33,3
Compra de serveis d'informàtica en núvol	43,0	11,5
Pàgina web	85,4	25,7
Correu electrònic	--	--
Intranet	--	--
Compren per comerç electrònic	37,8	22,7
Venen per comerç electrònic	30,5	9,6

Taula 14. Taula de dades d'ús de les TIC i comerç electrònic. Empreses de Catalunya. 2020 – 2021. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recueprat el 1 d'octubre de 2022, de <https://www.ine.es/>

Com a conclusió, després d'analitzar totes aquestes dades, es veu clarament com hi ha un creixement de l'ús de les TIC de forma substancial a les empreses. Cada vegada va més en augment l'ús d'aquestes tecnologies. Especialment, l'ús de les TIC ha augmentat en la compra de serveis d'informàtic en núvol els últims cinc anys, igual que les vendes per comerç electrònic.

De fet, si analitzem l'evolució de l'ús de les TIC per les vendes a través del comerç electrònic, s'aprecia a la gràfica que hi ha a sota com hi ha hagut un gran augment. A més, un altre aspecte a destacar és que a Catalunya està més a la alça que Espanya en l'ús de les TIC.

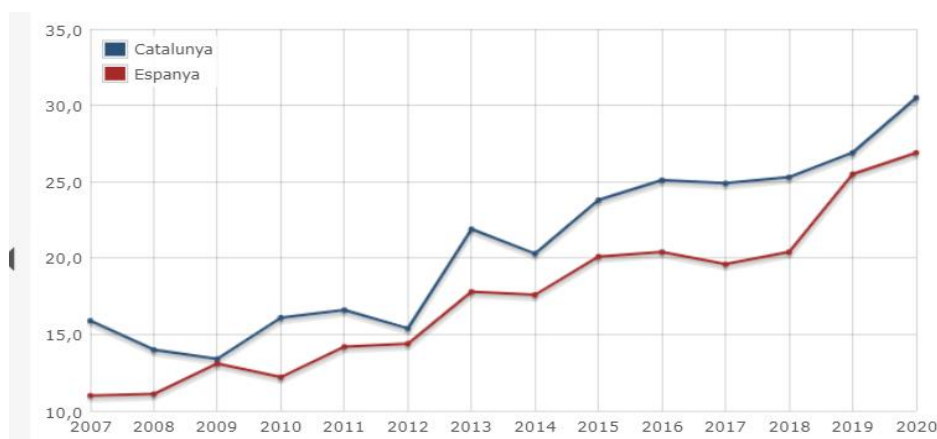


Figura 27. Percentatges d'empreses que venen per comerç electrònic sobre el total d'empreses de 10 ocupats o més. Catalunya i Espanya. Dades obtingudes de IDESCAT a partir de l'Enquesta sobre l'ús de tecnologies en la informació i la comunicació i del comerç electrònic a les empreses de l'INE. Extret de: [Fons d'estadístiques d'Espanya]. (s.f.). INE. Recuperat el 20 de setembre de 2022, de <https://www.ine.es/>

Per últim, un altre aspecte a tenir en compte és el fet de que la nova generació centennial està cada vegada més influenciada per les xarxes socials. (Gutiérrez, J., 2023)

Finalment, un altra aspecte a remarcar és el fet de que les megatendències de futur apunten i aposten per la nutrició de precisió i personalitzada, un fet que necessita de més investigació i avenç tecnològic. (Torres, M., 2022).

- **Anàlisi dels factors ecològics**

Cada vegada hi ha més consciència de que hi ha d'haver més consum de proteïna d'origen vegetal en comptes de proteïna d'origen animal tant per la salut del planeta, com la salut pròpia de la persona per tal de prevenir patologies cardiovasculars. (Kim, H., 2019)

Paral·lelament, la EASAN i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, cada vegada defensen més la relació entre medi ambient i salut de les persones, per la qual cosa, cada vegada hi ha més integració del binomi sostenibilitat i salut.

Finalment, un altre aspecte a tenir en compte és que la nova generació X o centennials (nascuts a partir del 1995) tenen major preocupació pel medi ambient i pel reciclatge, de manera que tenen un caràcter més promediambiental. (Gutiérrez., J., 2023)

- **Anàlisi dels factors legals**

Les lleis que poden afectar a la creació d'aquest model de negoci son les que queden exposades a continuació.

La [Llei 31/1995, del 8 de Novembre, de la Prevenció dels Riscs Laborals \(LPRL\)](#), concretament a l'article 14.1, reconeix el dret del treballador a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball, tal hi com queda exposat a l'annex, de manera que és una llei que demostra la importància de la salut del treballador com a fonamental.

Una altra llei que ens afecta és la [llei orgànica 3/2018, del 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals](#), la qual vetlla pel compliment del RGPD (Reglament General de Protecció de Dades), el qual exposa el fet de que la persona ha de firmar conforme cedeix dades, així com també, en cas d'omplir qualsevol formulari, el treballador i/o client ha de deixar constància de la seva autorització.

Tanmateix, l'estatus del CODINUCAT també afecta al pla de negoci pel fet de que és necessari estar col·legiat al Col·legi de Dietistes - Nutricionistes de Catalunya per tal de poder exercir la professió com a tal i a més, s'ha de pagar una quota anual.

Finalment, un altre aspecte legal que afecta és la [llei 44/2003, del 21 de novembre, de l'ordenació de les professions sanitàries \(LOPS\)](#), la qual exposa que, per tal de poder exercir com a tal, tots els professionals sanitaris hauran d'estar diplomats i/o llicenciats (article 4, principis generals). Altrament, tal i com queda reflectit a l'article 7 (diplomats sanitaris), a l'apartat 2, els dietistes – nutricionistes, que hauran de ser diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica, desenvoluparan activitats orientades a l'alimentació d'una persona o grups de persones, que sigui adequades a les seves necessitats fisiològiques i en casos patològics, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Polítics	Econòmics	Socioculturals
<p>++La Generalitat cada vegada li dóna més importància a la salut i alimentació de les persones.</p> <p>--El col·legi de Dietistes – Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT) cada vegada lluita més perquè hi hagi les places als equip d’atenció primària pel D-N.</p> <p>++FUNDAE permet que les empreses puguin disposar de formacions bonificades pels seus treballadors i empresaris.</p>	<p>++FUNDAE permet que les formacions no suposin cap gast ni per l’empresa ni pels treballadors.</p> <p>--Les empreses cada vegada destinen menys recursos pels seus treballadors.</p> <p>--Les empreses han reduït els costos destinats a la compra i venda de serveis per les indústries.</p> <p>--El IPC ha augmentat en aquest any 2022 a un total del 10,2%. L’any passat era del 3,1%.</p> <p>--Els salaris bruts anuals de la població son sempre inferiors al IPC.</p>	<p>--El número d’indústries ha baixat en comparació als dos anys anteriors (dades del 2021).</p> <p>++El 37,9% de la població de 15 anys o més presenta una patologia crònica o de llarga durada, però en els últims anys (2019 a 2021), ha baixat la incidència del número de malalties.</p> <p>++El tipus de patologia que predomina més a la població és el colesterol elevat i la HTA, dos patologies amb una estreta relació amb l’alimentació i la nutrició.</p> <p>++Només el 11,3% de la població consumeix 3 racions de fruita al dia.</p> <p>++Un 43,7% de la població pensa que la seva feina afecta a la seva salut.</p> <p>++Un 12,3% de la població no se sent còmode amb les condicions de treball.</p> <p>++Un 11% de la població percep la seva salut com a regular/dolenta.</p> <p>++La nova generació Z o centennial té més integrada la preocupació entorn a la salut i a l’alimentació.</p> <p>--La generació Z o centennial cada vegada té una visió més pessimista per la crisi econòmica viscuda.</p> <p>++Un enfocament de futur és el de Nutrició de Precisió i/o Personalitzada.</p>
Tecnològics	Ecològics	Legals
<p>++L’ús de les TIC ha augmentat de forma substancial, sobretot en la compra de serveis d’informàtica i la venda per comerç electrònic.</p> <p>++A Catalunya l’ús de les TIC ha augmentat més que nivell d’Espanya.</p> <p>++La generació Z o centennial cada vegada té major influència per les xarxes socials.</p> <p>++La nutrició de precisió i de personalització son dues megatendències de futur importants desitjades i necessitades per la població.</p>	<p>++Cada vegada hi ha més la integració del binomi de sostenibilitat i salut per part de la nova generació Z o centennial</p> <p>++La EASAN i Agència de Salut Pública de Catalunya defensa més la relació entre el medi ambient i la salut de les persones.</p> <p>++Cada vegada es defensa més que hi ha d’haver un consum menor de proteïna animal i per contra, augmentar el de proteïna vegetal per augmentar la salut del planeta i prevenir patologia cardiovascular en les persones</p>	<p>++Llei 31/1995, del 8 de Novembre, de la Prevenció dels Riscs Laborals (LPRL).</p> <p>++Llei 44/2003, del 21 de novembre, de l’ordenació de les professions sanitàries (LOPS).</p> <p>++Llei orgànica 3/2018, del 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals.</p> <p>++La normativa de l’Estatut del CODINUCAT, la qual requereix estar col·legiat al Col·legi de Dietistes - Nutricionistes per tal d’exercir la professió.</p>

Figura 28. Anàlisi PESTEL. Elaboració de font pròpia.

5. Competitivitat

5.1. Competència

Per a realitzar l'anàlisi de competència, es tindrà en compte tant la competència més propera en el territori, aquella que afecta a la zona d'Osona i la competència més llunyana en el territori per aquelles empreses situades a altres municipis de Catalunya que no formen part de la comarca d'Osona. Així doncs, en l'anàlisi de la competència, s'analitzaran les empreses que ofereixin formacions i/o cursos a altres empreses, que no necessàriament han de ser indústries, ja que a la llarga, el servei es vol expandir a nivell de més diversitat d'empreses i, paral·lelament, tots aquells centres, consultes, etc, que ofereixin serveis d'assessorament nutricional, i altres, relacionats amb la salut, la nutrició i també es empreses que tinguin alguna branca de nutrigenètica i psiconutrició com a un dels seus serveis.

La competència més propera en el territori del nostre producte, és a dir, a la regió d'Osona, pot arribar a ser molt limitada ja que avui dia no trobem cap tipus d'empresa de caire nutricional que ofereixi formacions com les de la nostre empresa. A nivell de Catalunya, hi ha algunes empreses que ofereixen formacions i/o cursos a altres empreses per vetllar per la salut dels treballadors però que no s'especifiquen amb la crononutrició, sinó que normalment acostuma a ser un curs o una formació de tres blocs o quatre, aproximadament, explicant quins tipus de nutrients existeixen, com portar a terme una bona alimentació saludable i quines son les patologies associades a una mala alimentació. A més, moltes de les formacions que s'ofereixen avui dia a les empreses van molt enfocades en la prevenció dels riscos laborals en relació a l'ús de maquinària i a l'entorn de treball i no tant enfocats amb la prevenció dels riscos laborals a través de la salut de les persones.

Tal i com s'aprecia en les següents pàgines, hi ha empreses que estan localitzades per tot Espanya però que a Catalunya també hi ofereixen els seus serveis, de manera que és necessari analitzar aquesta competència més llunyana en el territori i alhora directa que pot substituir a les formacions que s'ofereixen a les empreses. En concret, hi ha una empresa constituïda per grans professionals del sector que encara que no ofereixen serveis a Catalunya, s'ha de identificar com a competència més llunyana pel fet de que podria arribar a possibles clients nostres de forma digitalitzada.

Per altra banda, referent al servei que s'ofereix de consulta, principalment serveis de cronoteràpia, dietoteràpia, nutrigenètica i psiconutrició, es pot seguir el mateix patró per analitzar la competència. Tota la competència trobada pel què fa el servei de consulta és una competència gairebé tota indirecta, ja que molts dels centres trobats ofereixen serveis per aconseguir objectius similars a través de diferents tipus de serveis. Cap de les consultes de la competència presenta un servei en cronoteràpia. A diferència, sí que presenten serveis de dietoteràpia per diferents patologies i serveis de psiconutrició.

A continuació hi ha exposat tots els competidors principals, els quals s'analitzen de forma més detallada, tot indicant el nom de l'empresa, el logotip, els objectius que presenten, el públic objectiu al qual ofereixen el seu servei, el tipus de servei que ofereixen, els preus i també i molt important, la localització a la qual es troben i les xarxes socials que utilitzen per a donar-se a conèixer.

Primer es presenten les dues empreses que pot afectar de forma directa a NutriRitme, ja que tenen serveis que ofereixen més semblants i/o idèntics al que vol oferir NutriRitme. Després d'aquestes dues, es presenten dues empreses més, les quals poden tenir un efecte de competència directa pels serveis de psiconutrició i nutrigenètica que ofereixen. Finalment, la resta d'empreses que es presenten son totes aquelles que poden tenir un impacte més indirecta

amb el nostre pla de negoci però que tot i així, és necessari analitzar per a veure el seu model de negoci.

Finalment, es presenta un quadre comparatiu de les diferents empreses, classificades pel tipus de serveis que ofereixen i per així poder analitzar amb més precisió quines poden tenir més o menys impacte amb la nostra empresa anomenada Nutriritme.

5.2. Principals competidors

5.2.1. Kronohealth



Figura 29. Logotip de l'empresa Kronohealth. Extret de: [Articles sobre cronobiologia]. (s.d.). KronoHealth. Recuperat el 28 d'octubre de 2022, de <https://www.kronohealth.com/>

Descripció: és una empresa de base tecnològica del laboratori de Cronobiologia de la Universitat de Murcia.

Localització:

- Edificio Vitalys, 3. 14, Campus Universitario de Espinardo, Universidad de Murcia, 30100, Murcia

Encara que l'edifici estigui localitzat a Murcia i no formi part de Catalunya, el negoci està expandit per tot Espanya, de manera que repercuteix a la competència pel nostre model d'empresa.

Professionals: equip multidisciplinat compost pels següents membres:

- Doctora de psicologia
- Catedràtic de fisiologia
- Professora titular de fisiologia a la Universitat de Múrcia
- Professor titulat en informàtica
- Doctora en medicina

Públic objectiu:

- Qualsevol perfil de persona que vulgui millorar la seva qualitat de vida.
- Qualsevol empresa que vulgui vetllat per la salut dels seus treballadors i augmentar la productivitat.

Serveis:

- Formacions per empreses
- Formacions per personal de ciències de la salut

Si s'analitza de forma més detallada el servei de formacions a les empreses, s'ofereix una formació d'hàbits saludables en l'àmbit laboral, per empreses i professionals. En aquestes formacions abarquen diferents temàtiques, les quals son:

- Cursos per treballadors a torns
- Curs d'hàbits saludables i teletreball
- Curs d'entorn adequat en el treball i a casa
- Curs amb assessorament per la implantació de torns de treball saludables.

Els productes que ofereix son els següents:

- Kronowise: es tracta del primer dispositiu que registra la temperatura, l'acceleració, el temps en moviment, la llum total i la llum circadiana i que de forma veraç detecta el descans i rendiment, validat científicament.
- Kronobed: sistema multisensor de monitorització i registre domiciliari, ambulatori i hospitalari de variables ambientals i fisiològiques que inclou diverses funcionalitats.

Objectius:

- Intentar resoldre els problemes de salut del sistema circadià mitjançant novedoses metodologies per l'avaluació dels ritmes biològics.
- Millorar la seguretat i el rendiment dels treballadors de les diferents empreses.

Modalitat:

- Presencial
- Virtual

Preu:

- No queda especificat per a cap tipus de servei ni producte.

Pàgina web: <https://www.kronohealth.com/>

Correu electrònic: info@kronohealth.com

Xarxes socials:



5.2.2. Centros de Nutrición Garaulet



Figura 30. Logotip de Centros de Nutrición Garaulet. Extret de: [Articles de crononutrició]. (s.d.). Centros de Nutrición Garaulet. Recuperat e 27 d'octubre de 2022, de <https://www.garaulet.com/>

Descripció: Centres de Nutrició i de pèrdua de pes.

Localització: és una empresa que té diferents centres per tot Espanya, encara que cap estigui localitzat a Catalunya.

- Albacete. Calle Teodoro Camino, nº 25. 02002. Albacete
- Cartagena. Calle Carlos III, 45 D 30203 Cartagena, Murcia
- Castelló. Plaza Bisbe Pont i Gol, 7 12003 Castellón
- Lorca. Paso Blanco, 8 (Resid Alberca) 30800 Lorca

- Molina de Segura. Calle Diario la Verdad, 230500 Molina de Segura, Murcia
- Murcia (regió 1). Plaza Raimundo González Frutos, 430001 Murcia
- Murcia (regió 2). Calle de San Martín de Porres, 11 30001 Murcia
- Sagunto. Calle Alicante Privada, 6 46520 Puerto de Sagunto, Valencia

Professionals:

- Dietistes - Nutricionistes amb títol oficial.
- La fundadora dels Centres és la Marta Garaulet, Doctora en Farmacia, Máster en Salud pública por la Universidad de Harvard y Nutricionista. A l'actualitat és Catedrática de Fisiología i bases fisiològiques de la Nutrició en la Universitat de Murcia i forma part del Grup d'Investigació de Nutrició a la Universitat de Murcia.

Públic objectiu:

- Persones que vulguin perdre pes.
- Persones que vulguin adquirir uns hàbits alimentaris per a menjar saludable i equilibrat.

Serveis:

- Consultoria de nutrició a través del mètode Garaulet, el qual es basa en fonaments científics de la crononutrició.
- Blog amb diferents informació provinent dels estudis portats a terme en el Centre d'Investigació Garaulet.
- Aplicació mòbil amb seguiment nutricional per part d'un dietista - nutricionista.

Objectius:

- Ajudar i acompanyar a la població a adquirir uns hàbits alimentaris saludables a través del mètode de dieta Garaulet.

Modalitat:

- Presencial.
- Online.

Preu:

- Subscripció a la pàgina web: 33€/mes
- No es destaquen més preus.

Pàgina web: <https://www.garaulet.com/>

Correu electrònic: info@garaulet.com

Xarxes socials:



5.2.3. IBERSYS (Seguretat i Salut laboral)



Figura 31. Logotip de Ibersys. Extret de: [Empresa con servicio de seguridad y salud laboral]. (s.d.). IBERSYS. Recuperat el 28 d'octubre de 2022, de https://ibersys.es/?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUeIwA178UnAegfzV6saWc-BgchXermg3vJo4qUPMsdv0r7czxq2-UUarWvr9jbxoCIHYQAvD_BwE

Descripció: és una empresa líder en la prestació de serveis globals de seguretat i salut laboral.

Localització: és una empresa que té diferents centres per tot espanya i a nivell de Catalunya es troba a Girona i Barcelona, les dues zones d'especial importància que afecten a la competència d'aquest pla de negoci.

- Girona: PI .Miguel Coll i Aletorn, 1-2 Girona
- Barcelona: PI. Ignasi Barraquer, 5 Bajo Barcelona

Professionals:

- Professionals mèdics
- Professionals de l'empresa per a donar formacions

Públic objectiu:

- Petites i grans empreses que necessiten garantir el compliment de les obligacions legals, amb eficàcia i al millor preu (Servei de Ibersys bàsics).
- Empreses que necessiten no només cobrir les exigències legals, sinó que, per naturalesa necessiten una resposta immediata a la seva activitat (Servei de Ibersys Plus).
- Empreses que necessiten solucions adaptades a cada treballador (Servei Ibersys Premium).
- Treballadors autònoms de qualsevol sector d'activitat d'ofici (Servei Ibersys Autònoms).

Serveis:

- Ibersys bàsic
- Ibersys plus
- Ibersys Premium
- Ibersys Autònoms

Dins de cada servei, hi ha un seguit de formacions en matèria de prevenció de riscos laborals.

Els productes que ofereix també l'empresa son els següents:

- Consultoria de prevenció de riscos laborals
- Seguretat i salut en el treball
- Ergonomia en el treball

- Higiene industrial
- Vigilància de la salut dels treballadors
- Psicosociologia laboral
- Promoció de la salut en el treball
- CAE- Coordinació Activitats Empreserials

Objectius:

- Promoure la seguretat i salut integral dels treballadors a través de desenvolupar recursos i activitats per la prevenció de riscos laborals.
- Assessorar de forma integral, propera i d'adaptació a les necessitats particulars dels treballadors.
- Generar confiança als clients.

Modalitat:

- Presencial: formació dins i fora de la empresa.
- Semi – presencial
- Online (e – learning)

Preu:

- No s'especifica els preus de les formacions.
- No s'especifica el preu dels altres serveis i productes. Requereix petició des de la pàgina web amb un nom d'empresa.

Pàgina web: https://ibersys.es/?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178UnAegfzV6saWc-BgchXermg3vJo4qUPMsdv0r7czxq2-UUarWvr9jbxoCIHYQAvD_BwE

Correu electrònic: info@ibersys.es

Xarxes socials:



5.2.4. Cesnut nutrition



Figura 32. Logotip de Cesnut Nutrición. Extret de: [Consultoria nutricional]. (s.d.). Cesnut Nutrición. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://cesnut.com/>

Descripció: és la primera consultoria d'Espanya formada per un equip de reconeguts dietistes-nutricionistes experts en l'assessorament a col·lectivitats i empreses.

Localització: la seu central es localitza a Barcelona, encara que l'empresa està expandida per tot Espanya, incloent Balears i Canàries.

- Barcelona: Av. Cornisa, 3, 08690 Santa Coloma de Cervelló, Barcelona.

Professionals:

- Equip de dietistes – nutricionistes
- Especialistes en seguretat alimentària

Públic objectiu:

- Tot tipus d'empreses de restauració col·lectiva.
- Multinationals del sector alimentari, càterings, residències, col·legis i escoles infantils.
- Diputacions i conselleries.

Serveis:

- Assessorament a les empreses de restauració col·lectiva, a multinacionals del sector alimentari, càterings, residències, col·legis i escoles infantils.
- Consultoria especialitzada en validació de menús amb firma de col·legiat, formació bonificada, confecció de fitxes tècniques, auditories internes i plans de seguretat alimentària.
- Validació de menús
- Formació bonificada (online i presencial).
- Seguretat alimentària
- Confecció de fitxes tècniques
- Detecció d'al·lèrgens
- Confecció de plecs tècnics

Degut a que la competència que requereix analitzar aquest tipus de negoci es basa en el tipus de formacions que ofereixen les empreses, serà aquest el servei que s'analitzarà amb més profunditat.

Cesnut Nutrition es tracta d'una empresa acreditada com a entitat formadora i organitzadora per la FUNDAE. S'encarrega de la gestió del curs: comunicació a FUNDAE, certificats oficials i documentació necessària per la bonificació.

Les 5 formacions que més ofereix per demanda son les següents:

- Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries: eines per la seva correcta gestió.
- Seguretat alimentària i manipulació d'aliments en el servei de restauració col·lectiva.
- Alimentació texturitzada: nova tècnica per millorar la textura dels menús triturats.
- Com afrontar amb èxit la inspecció a la cuina de restauració col·lectiva.
- Programa Healthy: alimentació sana a l'entorn laboral.

Objectius:

- Assessorar a tot tipus d'empreses de restauració col·lectiva i altres sectors.

Modalitat:

- La formació bonificada és tant presencial com online.
- Disposa de dues modalitats:
- o Cursos presencials *in company* o al centre de formació.
 - o Cursos online (vídeo – formacions) en el Campus Virtual de CESNUT.

Preu:

- No s'especifica els preus de les formacions.
- No s'especifica els preus dels altres serveis. Requereix petició des de la pàgina web amb un nom d'empresa.

Pàgina web: <https://cesnut.com/>

Correu electrònic: info@cesnut.com

Xarxes socials: cap

5.2.5. Nutrilab



Figura 33. Logotip de Nutrilab. Extret de: [Empresa de seguretat i higiene alimentària]. (s.d.). Nutrilab. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <http://www.nutrilab.cat/es>

Descripció: és una empresa de suport analític i d'assessorament per la indústria en general, pels sectors agroalimentaris i turístics en particular i per l'administració local i territorial.

Localització: C/ Carles Fages de Climent, 9. 17600 Figueres (Girona)

Professionals:

- Personal expert en per la metodologia analítica de laboratori.
- Personal capacitat per l'assessorament i la formació higiènic sanitària i normatiu.

Públic objectiu:

- Indústries que vulguin realitzar controls de qualitat.
- Indústries que desitgin rebre formacions entorn a temes de seguretat alimentària, APPCC, higiene, etc.
- Indústries que necessitin rebre assessorament de seguretat, higiene, de legislació, etc.

Serveis:

- Anàlisis de la qualitat de l'aigua, de seguretat alimentària i anàlisis nutricional de qualsevol producte alimentari.
- Consultoria

- Formacions:
 - Manipulador d'aliments
 - Seguretat alimentària
 - APPCC
 - Higiene
 - Neteja i desinfecció

Objectius:

Oferir assessorament a les empreses en matèria de seguretat i higiene i de legislació vigent en quan a aspectes d'autoritat sanitària i ambiental, en matèria de nous processos i tecnologies, etc.

Modalitat:

- Les formacions son tant online (a través de la plataforma e-learning) com presencial.

Preu:

- Les formacions que ofereixen son bonificades.
- No queda especificat cap tipus de preu a la pàgina web.

Pàgina web: <http://www.nutrilab.cat/es>

Correu electrònic: nutrilab@nutrilab.cat

Xarxes socials:



5.2.6. Nutritional coaching



Figura 34. Logotip de Nutritional Coaching. Extret de: [Empresa amb servei de coaching nutricional]. (s.d.). NutritionalCoach. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://nutritionalcoaching.com/>

Descripció: és la primera consultoria especialitzada en Coaching Nutricional en tot el món.

Localització: C/Angel Vidal 25 Bj 1ª. 08870 - (Sitges) Barcelona.

Professionals:

- Plantilla de professionals experts en la nutrició.
- Professional del departament d'Administració.
- Professional en administració de rets socials.
- Equip d'investigació format per sociòlegs, nutricionistes, coaches i psicopedagogs.

Públic objectiu:

- Totes aquelles empreses que vulguin incorporar el model d'empresa saludable.
- totes aquelles persones que vulguin rebre assessorament nutricional (en nutrició esportiva també).

Serveis:

- Assessorament a empreses: ofereixen el Programa Wellness amb la finalitat de crear un entorn saludable a l'empresa i també ofereixen idees per a desenvolupar nous productes i campanyes publicitàries pel sector de l'alimentació. També ajuden a trobar opcions per a empreses de l'àmbit de l'alimentació que volen emprendre projectes.
- Formacions a Dietistes – Nutricionistes i professionals de la Salut i de l'esport.
- Consulta nutricional
- Coaching nutricional
- Formació i investigació a particulars.
- Investigació: estudis epidemiològics, disseny i execució de programes d'educació nutricional per diferents sectors i redacció d'articles científics.
- Formació per les empreses del sector de la nutrició i alimentació.

Si s'analitza amb més detall els serveis de nutrició que ofereix, el servei de consulta es basa en els següents serveis:

- Alimentació saludable
- Alimentació en les diferents etapes del cicle vital
- Dieta pel tractament de patologies cardiovasculars.
- Dieta per diabetis.
- Dieta per sobrepès i obesitat.
- Dieta per esportistes professionals o amateur.
- Assessorament nutricional per TCA.

A més a més, a nivell de consulta ofereix tres packs de cursos que els professionals que formen part de l'equip de l'empresa poden optar per comprar. Aquests son els següents:

- Pack pes saludable
- Pack embaràs
- Pack al·lèrgies i intoleràncies alimentàries

Objectius:

- Acompanyar a les empreses a estar compromeses i motivades per afrontar el repte d'entorn feliç i saludable per tots els treballadors.
- Millorar la salut de l'equip de treballadors perquè tingui una repercussió immediata en quan al rendiment i productivitat.

- Obtenir treballadors i empreses saludables.
- Acompanyar a les persones a aconseguir uns hàbits saludables, així com la presa de consciència de la importància que té la alimentació a la nostra salut.
- Potenciar la salut i el rendiment esportiu a través de l'assessorament nutricional personalitzat.

Modalitat:

- Presencial
- Online

Preu:

- Consulta de nutrició:
 - Primera visita: 60€ (IVA inclòs)
 - Visita de seguiment: 50€ (IVA inclòs)
- Packs de cursos d'alimentació i nutrició pels professionals de l'equip que formen part de l'empresa:
 - Pack pes saludable: 200€
 - Pack embaràs: 200€
 - Pack al·lèrgies i intoleràncies alimentàries: 200€
- Coaching nutricional
 - Pack inicial 5 visites: 300€ (IVA inclòs)
 - Pack inicial 5 visites de renovació: 200€ (IVA inclòs)
 - Visites de seguiment: 50€ (IVA inclòs)
- Nutrició esportiva
 - Primera visita: 100€ (IVA inclòs)
 - Visita de seguiment: 50€ (IVA inclòs)
- Nutrició esportiva d'èlit
 - Primera visita: 200€ (IVA inclòs)
 - Visites de seguiment: 100€ (IVA inclòs)
- Assessorament a empreses
 - Preu no s'especifica.

Pàgina web: <https://nutritionalcoaching.com/servicios/servicios-para-empresas/>

Correu electrònic: info@nutritionalcoaching.com

Xarxes socials:



5.2.7. MAS Prevención



Figura 35. Logotip de Mas Prevención. Extret de: [Empresa de salut laboral]. (s.d.). MasPrevención. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://www.spmas.es/fags/>

Descripció: Empresa que ofereix serveis de prevenció de riscos laborals en la salut i seguretat de treball.

Localització: té centres per tot espanya i els que hi ha presents a Catalunya es localitzen a Barcelona, Martorell, Mataró, Tarragona, Girona i Lleida.

- Barcelona: Avinguda de Roma 10 (pati interior), 8015, Barcelona.
- Martorell: Plaça països catalans 5 (entrada por parque Europa) 8760, Martorell, Barcelona.
- Mataró: Av. Del Maresme 518302, Mataró, Barcelona
- Tarragona: Avinguda de Catalunya, 37, Baixos, Local 1B 43002, Tarragona.
- Girona: C. Sant Salvador d'Horta 42-44 17003, Girona.

Professionals:

- Més de 600 professionals tècnics i sanitaris altament qualificats

Públic objectiu:

- Qualsevol tipus de treballador independentment de l'empresa en la qual treballi.

Serveis:

- Programa d'ajuda al empleat: servei d'assessorament psicològic 24 hores orientat a la gestió de situacions complicades en l'àmbit de treball o personal.
- Assessoria jurídica
- Especialitat tècniques: avaluació de riscos laborals i innovació continua en matèria de PRL.
- Salut laboral: reconeixements mèdics, proves de COVID-19, promoció de la salut en el treball i vacunes de la grip.
- Formacions per a les diferents àrees de l'empresa.
 - Àrea de seguretat industrial
 - Àrea de salut laboral
 - Àrea de ergonomia i psicologia

Pel què fa l'àrea de salut laboral, els cursos que ofereix i poden influenciar al pla de negoci serien el curs anomenat "Dieta saludable i hàbits dietètics" i l'altre titulat "Factors de risc cardiovascular"

Analitzant de forma més detalla els dos cursos, el curs de "Dieta saludable i hàbits alimentaris" és un curs que s'imparteix en modalitat presencial o online (aula virtual) i té una durada de 4 i 2 hores, respectivament. L'idioma en el qual s'imparteix és en castellà.

Els blocs pel qual s'estructura aquest curs son els següents:

- Aliments i nutrients: hidrats de carboni, lípids, proteïnes, minerals i vitamines.
- Malalties cardiovasculars: malaltia isquèmica del cor, malaltia cerebro vascular, malaltia vascular perifèrica, insuficiència cardíaca i aterosclerosis.
- Factors de risc cardiovascular: hipertensió arterial, diabetis, colesterol, tabac, obesitat i nutrició. Especificació de com perdre pes i informació més detallada en relació al concepte de colesterol.

Pel què fa el curs titulat "Factors de risc cardiovascular", és un altra curs que ofereix aquesta empresa i és tant en modalitat presencial com semipresencial, amb una durada de 4 hores i és impartit amb espanyol.

Els blocs pel qual s'estructura aquest curs son els següents:

- Factors causals: dislipèmies, hipertensió, diabetis i tabaquisme.
- Factors condicionals: hipertrigliceridèmia, partícules LDL denses i petites.
- Factors predisponents: obesitat, senderisme i obesitat abdominal.

Objectius:

- Vetllat per la seguretat i salut integral dels treballadors.
- Aconseguir l'excel·lència en la gestió de Prevenció de Riscs Laborals.
- Assessorar, protegir i formar als clients.
- Aconseguir una millora contínua tant en els treballadors com en els serveis.

Modalitat: online i presencial

Preus:

- Els cursos son bonificables tant pels treballadors com per l'empresa. Son cursos bonificats a través de FUNDAE.
- El preu pels altres serveis no s'especifiquen. Requereix petició des de la pàgina web amb un nom d'empresa.

Pàgina web: <https://www.spmas.es/faqs/>

Correu electrònic: info@spmas.es

Xarxes socials:



5.2.8. Menja sa



Figura 36. Logotip de menja sa.

Extret de: [Consultoria nutricional].

(s.d.). Menja sa. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://menjasa.es/>

Descripció: empresa de nutrició formada per un equip multidisciplinat, especialment de dietistes- nutricionistes professionals experts, titulats i col·legiats amb més de 10 anys d'experiència.

Localització: és una empresa que té diferents cíniques a les ciutats de Barcelona, Madrid, Sabadell, Girona, Badalona, Palau- Solita i Mataró.

- Barcelona: C/ de Pau Claris, 139, piso 2-2a, 08009 Barcelona
- Madrid: C. de Alberto Aguilera, nº29, 1º, 28015 Madrid
- Sabadell: Carrer del Pare Sallarès, 2C, 08201 Sabadell, Barcelona
- Girona: Plaça del Marquès de Camps, 16, 1-1, 17002 Girona
- Badalona: C/ de Pau Claris, 139, piso 2-2a, 08009 Barcelona
- Palau – Solita: Passeig de la Carrerada, 14, 08184 Palau-solità i Plegamans, Barcelona
- Mataró: Carrer de Sant Agustí, 55, 08301 Mataró, Barcelona

Professionals:

- Equip de dietistes – nutricionistes
- Equip de psicòlegs de la salut
- Equip de chefs

Públic objectiu:

- Qualsevol tipus de perfil de persona que vulgui alimentar-se de forma saludable i equilibrada.
- Qualsevol tipus de persona amb una patologia de base nutricional i/o metabòlica.
- Persones que vulguin perdre o guanyar pes.
- Persones amb alguna intolerància o al·lèrgia alimentària.
- Persones que vol passar de ser omnívor a vegetarià o vegà.
- Esportistes o persones interessades en la nutrició esportiva.

Serveis:

- Dieta per perdre pes.
- Dieta per molèsties, trastorns i/o patologies de l'aparell digestiu.
- Psiconutrició: coaching nutricional, alimentació conscient, imatge corporal i tractament de anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, ortorèxia i afartaments de menjar.
- Nutrició esportiva.
- Dieta cardiovascular.
- Dietes per les diferents etapes de la vida.
- Dieta vegetariana.
- Empreses saludables.
- Plataforma d'hàbits saludables. Poden accedir-hi els pacients un cop han realitzat la primera visita.

- Docència a Universitats i centres de formació.
- Assessorament a col·lectivitats: higiene i seguretat alimentària i també planificació de menús.

El servei d'empreses saludable es basa en què l'empresa Menja Sa assessora nutricionalment segons les necessitats que tingui l'empresa.

Els serveis que ofereixen en aquesta disciplina són els següents:

- Consulta dietètica <<In company>>
- Xerrades nutricionals
- Xerrades mindfulness
- Xerrades sobre activitat física
- Tallers de cuina
- Campanyes de sensibilització
- Tallers posturals i de relaxació

En concret, per les empreses del sector alimentari també ofereixen:

- Marketing nutricional i de continguts
- Premsa escrita per mitjans
- Elaboració de disseny i material audiovisual.
- Ponències, suport a esdeveniments, etc.

Objectius:

- Fomentar que les persones aconseguen els seus objectius individuals respecte la seva alimentació a través de tractaments personalitzats.
- Ajudar a distingir entre la gana emocional i la gana física.
- Divulgar a través de evidència científica la nutrició i alimentació.
- Assessorar a empreses i a col·lectivitats.
- Impartir docència a Universitats i Cicles Formatius.
- Estar en formació contínua en base la nutrició i salut.

Modalitat:

- Presencial
- Online

Preu:

- No s'especifica el preu.
- Exposen que tenen uns preus iguals o similars a les restes de consultes de nutrició i dietètica, amb un valor afegit.

Pàgina web: <https://menjasa.es/>

Correu electrònic: info@doblevia.coop

Xarxes socials:



5.2.9. Ets el què menges



Figura 37. Logotip de la comunitat “Etselquemenges”. Extret de: [Comunitat de nutrició]. (s.d.). Etselquemenges. Recuperat el 29 d'octubre de 20223, de <https://etselquemenges.cat/>

Descripció: és una comunitat d'experts i professionals en nutrició que vetlla pel benestar de les persones a través de l'alimentació.

Localització:

- C/ Madrazo, 14 6è 1era, 08006 Barcelona

Professionals:

- Dietistes - nutricionistes
- Community manager
- Creadors de contingut
- Dissenyadors
- Comptables

Públic objectiu:

- Totes aquelles persones que es vulguin alimentar de forma saludable.

Serveis:

- Faciliten diferents tipus de receptes sanes i de temporada.
- Ofereix una plataforma per a compartir experiències, receptes i informació.
- Faciliten menús per aprendre a menjar.
- Ofereixen masterclass amb els millors professionals de salut.

Objectius:

- Aconseguir que tota la comunitat mengi de forma sana i variada.
- Desenvolupar un criteri propi per triar els aliments sense haver de consultar taules de calories.
- Prevenir i millorar malalties a través de l'alimentació.

Modalitat:

- Online

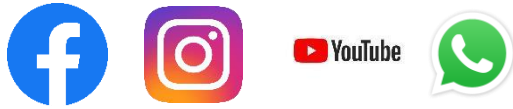
Preu:

- Cuota anual per accedir a la plataforma: 147€ / any
- Cuota trimestral per accedir a la plataforma: 47€ / trimestre

Pàgina web: <https://etselquemenges.cat/comunitat>

Correu electrònic: info@etselquemenges.cat

Xarxes socials:



5.2.10. Centre Julia Farré



Figura 38. Logotip del centre de Nutrició i Psiconutrició Júlia Farré. Extret de: [Centre de Nutrició]. (s.d.). Centre Júlia Farré. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.centrojuliafarre.es/>

Descripció: és un centre de nutrició i psiconutrició format per un equip multidisciplinat.

Localització: Avinguda Diagonal, 357 Principal, 08037 Barcelona

Professionals:

- Equip de dietistes- nutricionistes.
- Equip de psicòlegs.

Públic objectiu:

- Totes aquelles persones que volen adoptar uns bons hàbits alimentaris.
- Totes aquelles persones que tenen alguna patologia associada amb la nutrició.
- Totes aquelles dones que estiguin embarassades o en etapa de lactància.
- Esportistes.
- Persones que vulguin realitzar-se una valoració d'antropometria.
- Persones que tinguin algun tipus de trastorn de conducta alimentària.
- Persones que tinguin desordres emocionals amb el menjar.

Serveis:

- Dietes presencials per pujar i perdre pes, per totes les patologies cardiovasculars (colesterol alt, hipertensió), afectacions digestives (dieta per hèrnia de hiatus, per H.Pylori, dieta baixa en FODMAP's, dieta per la malaltia de Chron, dieta pel sobrecreixement bacterià...) i dietes per durant l'embaràs.
- Dietes online.
- Psiconutrició presencial i online.
- Psicoteràpia grupal.
- Tractament de l'ansietat per menjar.
- Tractament dels afartaments.
- Psicologia de l'obesitat.
- Servei d'antropometria.
- Consulta online.
- Cursos: cursos per la dona a partir dels 50 anys i cursos d'alimentació complementària del bebè i baby Lead Weaning.

Objectius:

- Utilitzar l'eina nutricional com una eina per transmetre bons hàbits alimentaris a la població i que aquests ajudin a millorar la qualitat de vida de les persones.

Modalitat:

- Presencial
- Online

Preu:

- Servei per a perdre pes i problemes de salut
 - Primera visita: 60€. Si es compra la primera visita juntament amb el pack de 4 visites, s'aconsegueix 5€ de descompte i costa 55€. Si es compra juntament amb el pack de 6 visites s'obté un descompte de 10€ i costa 50€ la primera visita.
 - Lliurament de dieta: 50€
 - Visites de seguiment: 50€
 - Pack de 4 visites: 180€
 - Pack de 6 visites: 250€
- Pla familiar
 - Primera visita: 70€
 - Lliurament de dieta: 55€
 - Seguiments: 50€
- Nutrició infantil i alimentació del nadó
 - Primera visita: 70€
 - Lliurament de dieta: 55€
 - Seguiments: 50€
- Augmentar de pes
 - Primera visita: 60€. Si es compra la primera visita juntament amb el pack de 4 visites, s'aconsegueix 5€ de descompte i costa 55€. Si es compra juntament amb el pack de 6 visites s'obté un descompte de 10€ i costa 50€ la primera visita.
 - Lliurament de dieta: 50€
 - Seguiments: 50€
 - Pack de 4 visites: 180€
 - Pack de 6 visites: 250€
- Embaràs
 - Primera visita: 70€
 - Lliurament de dieta: 55€
 - Seguiments: 50€
 - Pack de 6 visites: 250€
- Nutrició esportiva
 - Primera visita: 60€. Si es compra la primera visita juntament amb el pack de 4 visites, s'aconsegueix 5€ de descompte i costa 55€. Si es compra juntament amb el pack de 6 visites s'obté un descompte de 10€ i costa 50€ la primera visita.
 - Lliurament de dieta: 50€
 - Seguiments: 50€

- Pack de 4 visites: 180€
- Servei d'antropometria
- Estudi i resultats: 70€
- Servei de psiconutrició
- Primera visita: 70€
- Teràpies terapèutiques: 70€
- Abonaments de 5 visites: 325€
- Abonament nutrició - psicologia: 315€ (consta de tres visites de nutrició i tres de psiconutrició)

Pàgina web: <https://www.centrojuliafarre.es/ca/>

Correu electrònic: no s'especifica.

Xarxes socials:



5.2.11. Sandra Navó



Figura 39. Logotip de l'empresa Sandra Navó. Extret de: [Consultoria nutricional]. (s.d.). Sandra Navó. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://sandranavo.com/empresas/>

Descripció: és una empresa que es dedica a preparar i realitzar activitats i plans de Nutrició i Coaching per tal de que els treballadors de les diferents empreses es sentin sans, feliços i motivats.

Localització: és una empresa que treballa a nivell nacional però té la seva seu a Barcelona, de manera que afecta a la competència del pla de negoci.

- Seu de Barcelona:

Professionals:

- Equip de professionals dietistes- nutricionistes
- Equip de psicòlegs

Públic objectiu:

- Treballadors de qualsevol empresa que presentin problemes derivats de l'estrès, infelicitat, baixa autoestima, etc.

Serveis:

- Serveis a empreses:
 - Tallers
 - Coaching nutricional in company
 - Redacció d'articles de salut

- Campanyes de sensibilització
- Avaluació nutricional
- Elaboració de menús
- Serveis d'atenció personalitzada
 - Nutrició integrativa i alimentació intuïtiva
 - Psicologia de l'alimentació, psicoteràpia i desenvolupament personal
 - Salut hormonal i de l'intestí.

Objectius:

- Transmetre els hàbits saludables explicats als treballadors de les empreses als seus familiars.
-

Modalitat:

- Online: per a totes regions, Catalunya, Espanya i a nivell nacional.
- Presencial per les regions de tot Espanya.

Preu:

- 1 sessió de consulta d'una durada de 1 hora i 20/30 minuts: 115€ (IVA inclòs).
- Els serveis que ofereix a les empreses no queda especificat.

Pàgina web: <https://sandranavo.com/empresas/>

Correu electrònic: hola@sandranavo.com

Xarxes socials:



5.2.12. Bayés consultori



Figura 40. Logotip de Clínica Bayés. Extret de: [Centre mèdic]. (s.d.). Bayés Consultori, recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://baysconsultori.cat/>

Descripció: centre mèdic privat que abarca tots els àmbits de la medicina, incloent l'àmbit de la nutrició i alimentació.

Localització: l'edifici de l'empresa es troba localitzat a Vic, encara que a Prats de Lluçanès i Manlleu hi hagi dues consultes més.

- Vic: Plaça de la Catedral, 9, 08500 Vic, Barcelona

A més a més, la dietista – nutricionista que hi treballa, també té consultories a Prats de Lluçanès i a Manlleu.

- Prats de Lluçanès: no queda especificada la direcció.
- Manlleu: no queda especificada la direcció.

Professionals:

- Metges especialitzats per a cada un dels serveis que ofereixen.
- Psiquiatres
- Psicòlegs
- Dietista – nutricionista

Públic objectiu:

- Persones que estiguin donades d'alta de la mútua.
 - Persones que paguin per la sanitat privada.
 - Qualsevol tipus de pacient amb el perfil de patologia que sigui.
 - Qualsevol pacient que es vulgui realitzar una prova exploratòria, proves diagnòstiques, etc.
- Qualsevol tipus de persona que estigui interessat en algun aspecte de la seva salut (alimentació, diagnòstic de malalties, etc).

Serveis:

- Podologia
- Cardiologia
- Cardiologia pediàtrica
- Logopèdia
- Endocrinologia pediàtrica
- Medicina interna
- Neurologia
- Anestesiologia
- Reumatologia
- Aparell digestiu
- Oncologia
- Endocrinologia
- Dermatologia
- Dermatoestètica
- Psiquiatria
- Medicina del son
- Psiquiatria infantil i juvenil
- Al·lèrgia – immunologia clínica
- Pediatria
- Ginecologia, obstetrícia i reproducció assistida
- Urologia
- Angiologia i cirurgia vascular
- Otorinolaringologia
- Ofalmologia
- Traumatologia
- Pneumologia

- Hematologia
- Cirurgia general
- Cirurgia oral i maxil·lofacial
- Cirurgia estètica i reparadora
- Clínica del dolor
- Psicogeriatria
- Medicina de família
- Medicina familiar i comunitària
- Psicologia / psicoanàlisi
- Psicologia infantil
- Neuropsicologia
- Nutrició i dietètica
- Traumatologia laboral

Els dos serveis que poden afectar a la competència directa podria ser, en primer lloc, el de nutrició i dietètica i el segon, el de la medicina del son, que podria afectar com a la competència indirecta la part de nutrició i dietètica i de forma més directa la part de la medicina del son pel nostra negoci.

No queden especialitats aquests serveis i per tant, no es pot fer un anàlisi gaire profund de quins serveis ofereixen que puguin ser semblants als que es volen oferir a NutriRitme.

Objectius:

Posar a l'abast de tothom, tots els recursos humans i tècnics per a la cura de la vostra salut.

- Modalitat:
- Presencial
- Telefònic

Preu:

- No queden especificats.

Pàgina web: <https://bayesconsultori.cat/>

Correu electrònic: info@bayesconsultori.cat

Xarxes socials:



5.2.13. Osona salut nutrició i fisioteràpia



Figura 41. Logotip de Osona Salut. Extret de: [Centre de nutrició i fisioteràpia]. (s.d.). Osonasalut. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.osonasalut.cat/>

Descripció: és un centre integratiu de salut que disposa de diferents disciplines de la branca de ciències de la salut.

Localització: l'empresa consta de dos centres distribuïts a Vic i a Calldetenes.

- Vic: C. Fusina, 24
- Calldetenes: C. Folgueroles, 24

Professionals:

- Fisioterapeutes: 5
- Metgessa
- Logopeda
- Psicòloga
- Acupuntor
- Terapeuta ocupacional

Públic objectiu:

- Persones tant sanes com malaltes que presentin desordres nutricionals.
- Persones amb situació de malestar, conflicte o bloqueig a tornar a restablir el seu equilibri i pau interior.

Serveis:

- Nutrició
- Fisioteràpia
- Psiconeuroimmunoologia clínica
- Acupuntura
- Medicina tradicional xinesa
- Magnetoteràpia
- Gimnàstica personalitzada i correctiva
- Hipopressius
- Relaxació

Si ens focalitzem en el servei de nutrició i dietètica que ofereix, aquests son els següents:

- Sobrepès, obesitat i diabetis.
- Esportistes, millora de dolors articulars, musculars i fatiga.
- Embaràs, lactància, triglicèrids, àcids úric, alteració de la glucosa, restrenyiment i diarrea.
- Dietes per nens, dieta equilibrada.
- Problemes de salut, depuracions de fetge i de l'organisme i al·lèrgies alimentàries

La dietista - nutricionista confecciona entrevistes dietètiques al pacient, estudia els seus comportaments alimentaris, pren les mesures antropomètriques i estudia la composició corporal. Amb tot això estableix un pla d'acció apropiat a cada persona i a les necessitats de la persona.

El tractament que ofereix inclou:

- Estudi d'hàbits alimentaris.
- Confeccionament de dietes personalitzades.
- Estudi de la composició corporal: greix, massa muscular.
- Estudi d'anàlisis (opcional); si un pacient porta un anàlisi amb ològic alterats, intenta millorar-ho.
- Pla d'exercici (opcional): ajuda a incloure activitat física a la vida diària del pacient.

Un altre servei en focalitzar-se seria el servei de psicologia i els serveis que ofereix el psicòleg del centre de OsonaSalut son els següents:

- Especialista en trastorns afectius i d'ansietat, en mindfulness, en tècniques de reproducció assistida, practitioner en PNL, coach i terapeuta de Flors de Bach.

Objectius:

- No queden especificats a la seva pàgina web.

Modalitat:

- Presencial

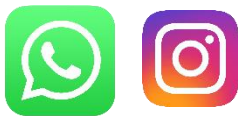
Preu:

- No queden especificats.

Pàgina web: <https://www.osonasalut.cat/>

Correu electrònic: no queda especificat

Xarxes socials: Whatsapp, Instagram



5.2.14. ABS Centelles



Figura 42. Logotip EAP Alt Congost, ABS Centelles. Extret de: [Centre d'Atenció Primària Centelles]. (s.d.). EBA Centelles. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.ebacentelles.cat/>

Descripció: es tracta del l'Equip d'Assistència Primària (EAP) de l'Alt Congost, en el qual hi ha incorporada la figura del D-N. És un centre EBA, és a dir, d'autogestió.

Localització:

- Centelles: Pla del Mestre, 8, 08540 Centelles, Barcelona.

Professionals:

- Metges
- Odontòlegs
- Infermers/eres
- Auxiliars clínics
- Podòlegs
- Dietista – nutricionista
- Administratius
- Auxiliars administratius

Serveis:

Hi ha una cartera molt àmplia de serveis, però si ens focalitzem en el servei de D-N, que és el que afecta al negoci, els tres serveis principals que ofereix la Dietista –Nutriionista son els següents:

- Nutrigenòmica i nutrigenètica: tests nutrigenètics per a la detecció de:
 - o Alzheimer
 - o Problemes cardiovasculars
 - o Celiaquia
 - o Malaltia de colon
 - o Problemes hepàtics
 - o Diabetis
 - o Estrès oxidatiu
 - o Intolerància a la lactosa
 - o Obesitat
 - o Osteoporosi
 - o Problemes de pell
 - o Problemes de pròstata
 - o Trombosis
- Visites individualitzades:
 - o Tractaments nutricionals específics per les diferents etapes de la vida, per la curació o millora de malalties (al·lèrgies, anèmia, alimentació post – gastrectomia i dumping, colelitiasis, insomni, millora de la fertilitat, malalties metabòliques, malalties cardiovasculars, malalties gastrointestinals, malalties renals, malalties reumàtiques, malalties dèrmiques, malalties respiratòries, migranya, malalties hormonals, oncologia, osteopènia i osteoporosis, sobrepès i obesitat) i alimentació saludable per a vegetarianisme i esportistes.
- Salut comunitària / pública: projecte sobre detecció de desnutrició en infants escolaritzats, programa PAFES, serveis socials i càrites, xerrades sobre alimentació en l'esport i xerrada per a la sensibilització del grup poblacional amb celiaquia.

Objectius:

- Promoure l'alimentació saludables en tots els aspectes, tanmateix durant els tractaments nutricionals per malalties.
- Promoció d'una alimentació ecològica, en la mesura del possible, pel fet de que redueix el risc de patir certes malalties.
- Potenciació de la microbiota intestinal a nivell de salut general i com a coadjuvant de tractaments nutricionals per malalties.
- Promoció d'una alimentació basificant.
- Potenciació del metabolisme hepàtic (detoxificació hepàtica)
- Promoció d'una alimentació antiinflamatòria.

Públic objectiu:

- Pacients que tenen present i desenvolupada una malaltia d'origen genètic.
- Pacients que tinguin problemes en els hàbits nutricionals que incideixen en la seva salut.
- Comunitat general que sigui vulnerable o presenti algun risc de salut.

Modalitat:

- Online
- Presencial
- Telefònic

Preu:

- Servei públic per a la persona que estigui inscrita a l'EAP de l'Alt Congost.

Correu electrònic: no queda especificat.

Pàgina web: <https://www.ebacentelles.cat/index.php/nutricio-i-dietetica>

Xarxes socials:



5.2.15. PSIGMA

ψsigma

Figura 43. Logotip empresa Psigma. Extret de: [Centre de psicologia i salut]. (s.d.). Psigma. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.psigma.cat/es/>

Descripció: és un centre de psicologia i salut en el qual s'ofereixen diferents serveis per vetllar per la salut general de les persones.

Localització: a la ciutat de Vic, Barcelona, Girona i Manresa.

- Vic: Carrer del Bisbe Morgades 19, ent. 3era, 08500 Vic, Barcelona
- Barcelona: C/ d'Aragó, 268, 08007 Barcelona

- Girona: Carrer Barcelona, 61, 2n-1ª, 17005 Girona
- Manresa: Carrer de Vilanova, 1, 3, 08241 Manresa, Barcelona

Professionals:

- Psicòloga i psicoterapeuta
- Dietistes – nutricionistes
- Sexòleg

Públic objectiu:

- Persones amb trastorns de la conducta alimentària
- Pacients amb obesitat.
- Esportistes.

Serveis:

- Nutrició i dietètica clínica
 - Pèrdua de pes saludable.
 - Canvi d'hàbits basat en la Dieta Mediterrània.
 - Alimentació en totes les etapes de la vida; infantesa, adolescència, edat adulta i tercera edat.
 - Intoleràncies alimentàries: fructosa, sorbitol i lactosa.
 - Cèliaquia i sensibilitat al gluten no celíaca.
 - Dieta baixa en FODMAP's.
 - Dieta baixa en histamina.
 - Disfàgia
 - Reflux gastroesofàgic
 - Hèrnia de hiatus
 - Gastritis aguda i crònica
 - Colon irritable
 - Malaltia de Chron
 - Diverticles
 - Restrenyiment.
 - Helicobacter pylori
 - SIBO: sobrecreixement bacterià
 - Diabetis tipus I i II i gestional.
 - Hipertensió arterial
 - Colesterol i triglicèrids elevats.
 - Àcid úric elevat i gota.
 - Malalties cardiovasculars.
 - Malalties del ronyó i el fetge
 - Migranyes
- Dietètica i nutrició esportiva
 - ❖ Assoliment d'objectius esportius:
 - Augment de massa muscular
 - Definició muscular
 - Augment de la resistència

- ❖ Adaptació segons l'activitat esportiva:
 - Atletisme,
 - Ciclisme,
 - Escalada,
 - Esports en equip (futbol, bàsquet, ...),
 - Excursionisme,
 - Gimnàstica,
 - Hipertròfia,
 - Natació,
 - Tennis
- ❖ Elaboració de pautes específiques:
 - Entrenament
 - Competició
 - Descans
- ❖ Valoració antropomètrica centrada en l'esport.
- ❖ Assessorament sobre suplementació esportiva.

- Dietètica i nutrició centrada en els Transtorns de la Conducta Alimentària
 - Anorèxia nerviosa
 - Bulímia nerviosa
 - Transtorns per afartament
 - Ansietat pel menjar

- Dietètica i nutrició centrada en la Salut de la Dona
 - Fertilitat
 - Alimentació Durant l'embaràs
 - Lactància maternal
 - Introducció de l'alimentació complementària
 - Alimentació infantil
 - Diabetis gestacional
 - Endometrosi
 - SOP: síndrome de l'ovari poliquístic
 - Alteracions del cicle menstrual
 - Menopausa

Objectius:

- Apostar per la personalització de les pautes i els tractaments dietètics – nutricionals per mantenir el benestar físic i mental.
- Tractaments per a qualsevol etapa de la vida.
- Treball multidisciplinari amb l'equip de psicologia i fisioteràpia.
- Augmentar el rendiment en la pràctica d'una determinada activitat física, ja sigui d'intensitat baixa o elevada, així com afavorir a la recuperació i síntesi muscular després de dur-la a terme.
- Oferir eines i solucions per recuperar la salut i arribar a la millora de la relació amb el menjar per a les persones que tenen una mala gestió emocional amb l'alimentació.

Modalitat:

- Presencial
- Telèfon
- Videoconferència (sobretot en època alta de Covid)

Preus:

- 1a sessió: 60,€ (75 – 90 min)
- 2a sessió: 40€ (45 – 60 min)
- Sessions seguiment: 30€ (20 – 30 min)

Pàgina web: <https://www.psigma.cat/es/>

Correu electrònic: info@psigma.cat

Xarxes socials:



5.2.16. Kinisi Centre de Salut



Figura 44. Logotip del centre de salut Kinisi. Extret de: [Centre de Salut multidisciplinat]. (s.d.). KINISI. Recuperat el 30 d'octubre de 2002, de <https://www.instagram.com/kinisisalut/?hl=es>

Descripció: es tracta d'un centre de salut multidisciplinat.

Localització: Torelló.

- Carrer de Sant Josep, 1 bis, 08570 Torelló, Barcelona

Professionals:

- Osteòpata
- Dietista – nutricionista
- Podòleg
- Psicòleg
- Fisioterapeutes: 2

Públic objectiu:

- Persones que volen consolidar una alimentació saludable.
- Esportistes
- Persones amb trastorns metabòlics i patològics.

Serveis:

- Osteopatia
- Dietètica

- Podologia
- Psicològica
- Activitats dirigides
- Fisioteràpia

Si realitzem l'anàlisi entorn al món de la nutrició, els serveis que ofereixen són els següents:

- Pèrdua de pes
- Augment de massa muscular
- Nutrició patològica: trastorns hormonals o metabòlics (diabetis, menstruacions doloroses).
- Ensenyament d'hàbits alimentaris saludables.

Objectius:

- Assessorar nutricionalment per tal de que les persones aconseguixin adquirir uns bons estils de vida saludables i tractar malalties o trastorns metabòlics a través de la nutrició.

Modalitat:

- Presencial

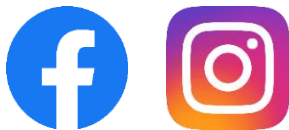
Preu:

- No s'especifica.

Pàgina web: <https://kinisisalut.cat/>

Correu electrònic: kinisifisioterapia@gmail.com

Xarxes socials:



5.2.17. Meritxell Dietètica i Nutrició



Figura 45. Logotip de la consultoria Meritxell Dietètica i Nutrició. Extret de: [Consulta de nutrició]. (s.d.). Meritxell Bansell. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <http://dietistameritxell.com/>

Descripció: consultoria privada de Nutrició i Dietètica de la ciutat de Vic.

Localització:

- Vic: Carrer de l'Arquebisbe Alemany, 18, 08500 Vic, Barcelona

Públic objectiu:

- Persones que estiguin interessades en portar a terme una correcta alimentació.
- Persones amb patologies que tinguin un tractament nutricional.
- Persones a qualsevol edat que necessitin assessorament nutricional.
- Esportistes.
- Professionals d'empreses que necessitin implantar un sistema APPCC i persones que vulguin aprendre sobre el món de l'alimentació.

Professionals:

- Dietista – nutricionista diplomada i especialitzada en enginyeria i química dels aliments.

Serveis:

Tots els serveis que s'ofereix en aquesta consultoria son dietes per a:

- Pèrdua o augment de pes
- Al·lèrgies i intoleràncies
- Alimentació equilibrada
- Esport
- Patologies
- Etapes de la vida

A més a més, també s'ofereixen els següents serveis:

- Màrqueting nutricional, xerrades i tallers
- Pautes dietètiques per a col·lectius
- APPCC i formació per a professionals

Objectius:

- Oferir un servei totalment adaptat i personalitzat per a cadascú a través de la dietètica i la nutrició.
- Oferir serveis de nutrició i alimentació i implantació del sistema APPCC a les empreses que ho desitgin.

Modalitat:

- Presencial
- Online (no s'especifica).

Preu:

- No s'especifica

Pàgina web: <https://dietistameritxell.com/>

Correu electrònic: no queda especificat.

Xarxes socials: whatsapp, instagram.



5.2.18. Centre mèdic Vic Nicolau Roig

Nicolau Roig

Figura 46. Logotip centre mèdic Nicolau Roig. Extret de: [Centre de dietètica, naturopatia i osteopatia]. (s.d.). Nicolau Roig. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <http://nicolauroig.com/>

Descripció: consultoria de salut especialitzada en nutrició, osteopatia i naturopatia.

Localització:

- Vic: Carrer del Pare Gallissà, 13, 08500 Vic, Barcelona.

Professionals:

- Nicolau, expert en dietètica, nutrició, osteopatia i naturopatia.

Públic objectiu:

- Qualsevol persona independentment de l'etapa del cicle vital en la que estigui: infantil, embaràs, tercera edat.
- Persones vegetarianes.
- Esportistes.
- Persones amb qualsevol tipus de patologia que es pugui tractar des de la nutrició, osteopatia i naturopatia.

Serveis:

- Dietètica: si analitzem amb més detall aquest servei, aquest professional ofereix assessorament nutricional i tractaments nutricionals per a al·lèrgies, obesitat, desnutrició, intoleràncies i desequilibris endocrins.
També realitza dietes personalitzades per a esportistes, diabetis, problemes hepàtics, problemes renals, triglicèridèmia, colesterolèmia, hipertensió arterial, problemes cardíacs, embarassades, nivells d'àcid úric alts, dietes depuratives.
Ofereix també assessorament nutricional en alimentació infantil, en persones de la tercera edat, alimentació macrobiòtica, alimentació vegetariana i vegana i dieta mediterrània.

Tanmateix, també realitza xerrades per a població infantil, adolescents, dones embarassades, persones de la tercera edat i esportistes.

- Naturopatia
- Osteopatia

Objectius:

- Garantitzar un nivell òptim i adequat de salut a totes les persones a través de la nutrició i dietètica, osteopatia i naturopatia.

Modalitat:

- Presencial
- Online per Skype
- Telefòniques
- Whatsapp

Preu:

- No queda especificat.

Pàgina web: <http://nicolauroig.com/home-2/#serveis>

Correu electrònic: nicolauroig@gmail.com

Xarxes socials: instagram, Skype, Whatsapp



5.2.19. Centre Mèdic Manlleu



Figura 47. Logotip Centre Mèdic Manlleu. Extret de: [Centre mèdic]. (s.d.). Centre mèdic Manlleu. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.centremedicmanlleu.com/medicina-estetica-i-nutricio/>

Descripció: és un centre que es dedica a oferir un servei d'atenció global a la salut.

Localització: C/ Baixa Cortada, 7 - 08560 MANLLEU

Professionals:

- Equip mèdic expert: hi ha la figura del dietista- nutricionista dins d'aquest grup d'experts

Públic objectiu:

- Persones que es vulguin aprimar tot modificant els seus hàbits alimentaris.
- Persones que tinguin diagnosticada alguna patologia de base.

Serveis:

- Assessorament nutricional per a les etapes de la menopausa, pre embaràs, lactància, etc.
- Assessorament nutricional en situacions especials: intoleràncies, al·lèrgies, cirurgia bariàtrica.
- Assessorament nutricional en malalties - alteracions digestives: trastorns circulatoris EEII, colon irritable, malaltia de Chron, malalties inflammatòries, gasos, reflux, males digestions.
- Alimentació en diabetis.
- Alimentació per a alteracions metabòliques: colesterol, triglicèrids, sucre, àcid úric.
- Assessorament nutricional en obesitat i sobrepès.
- Educació nutricional en persones amb un normopes.
- Oncologia.
- Assessorament nutricional individual - grups - escoles.
- Assessorament en nutrició esportiva.

Objectius:

- Actuar sobre l'alimentació de la persona, segons sigui el seu estat de salut, amb una patologia de base o sana, tot respectant els factors socials, econòmics, culturals i religiosos de la persona.

Modalitat:

- Presencial.

Preu:

- No queda especificat a la pàgina web.

Correu electrònic: info@centremedicmanlleu.com

Pàgina web: <https://www.centremedicmanlleu.com/>

Xarxes socials:



S'analitzarà la localització dels diferents centres que hi ha a Vic ja que és el lloc on es vol obrir la consulta i per tant, és important tenir localitzada la competència.

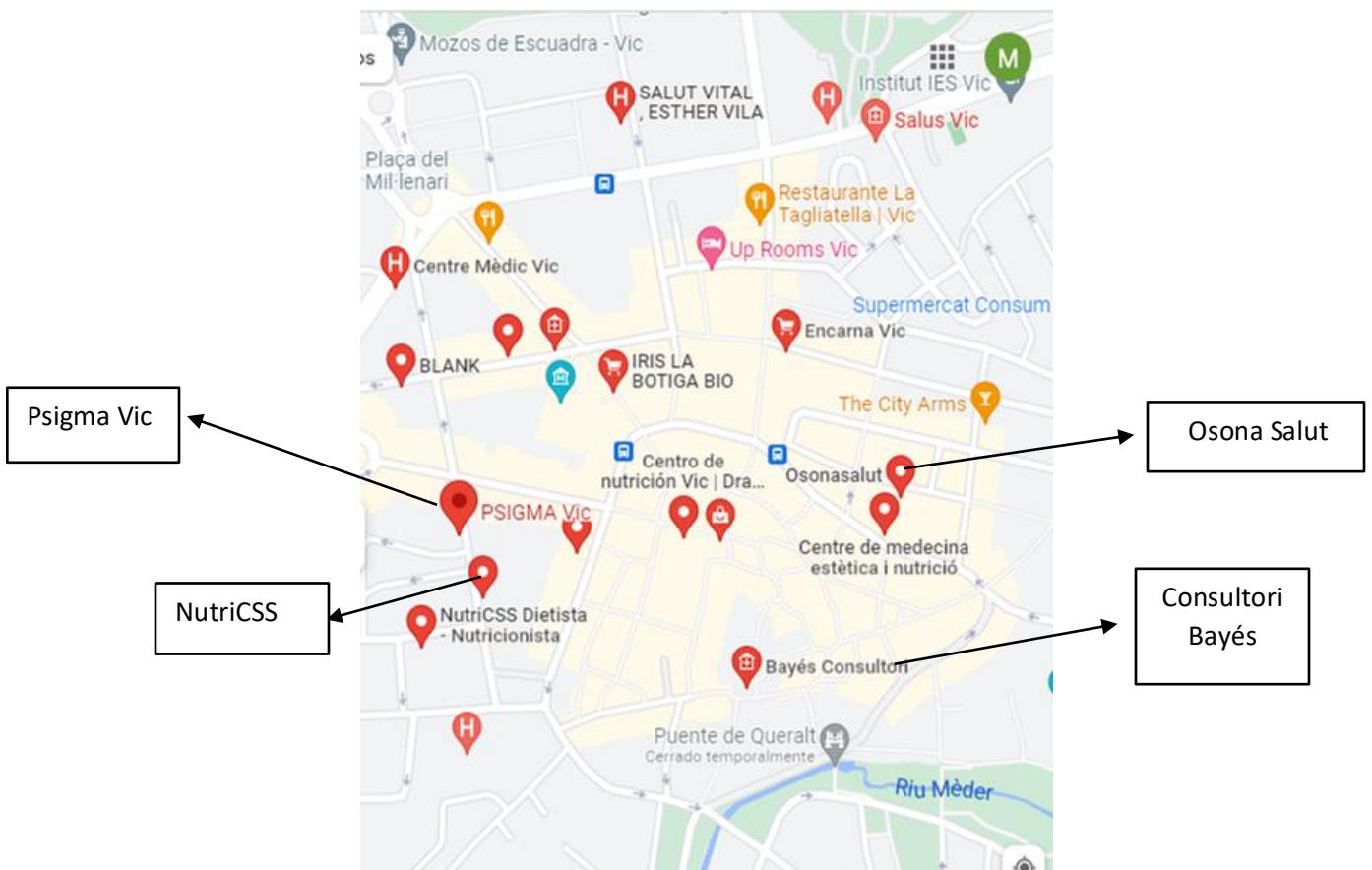


Figura 48. Representació del mapa amb les localitzacions de les empreses de la competència propera al territori. Extret de: <https://www.google.es/maps/?hl=es>

A una altra banda de Vic, més allunyat del resta de consultes, hi ha present el centre mèdic Nicolau Roig i el centre de Meritxell Dietètica i Nutrició.

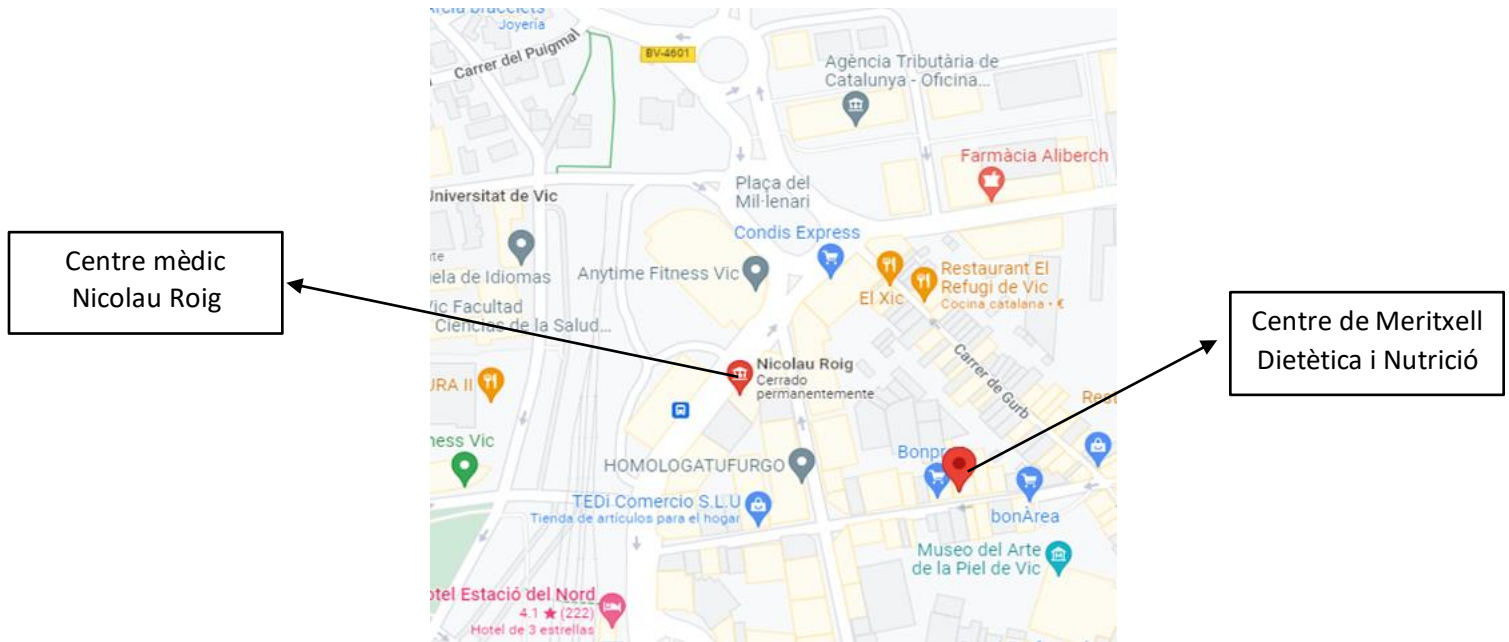


Figura 49. Representació del mapa amb les localitzacions de les empreses de la competència propera al territori. Extret de: <https://www.google.es/maps/?hl=es>

Al costat de Vic, a Centelles, hi ha l'ABS Centelles que ofereix un servei privat de nutrició i es troba situat a un punt on no hi té competència primària.

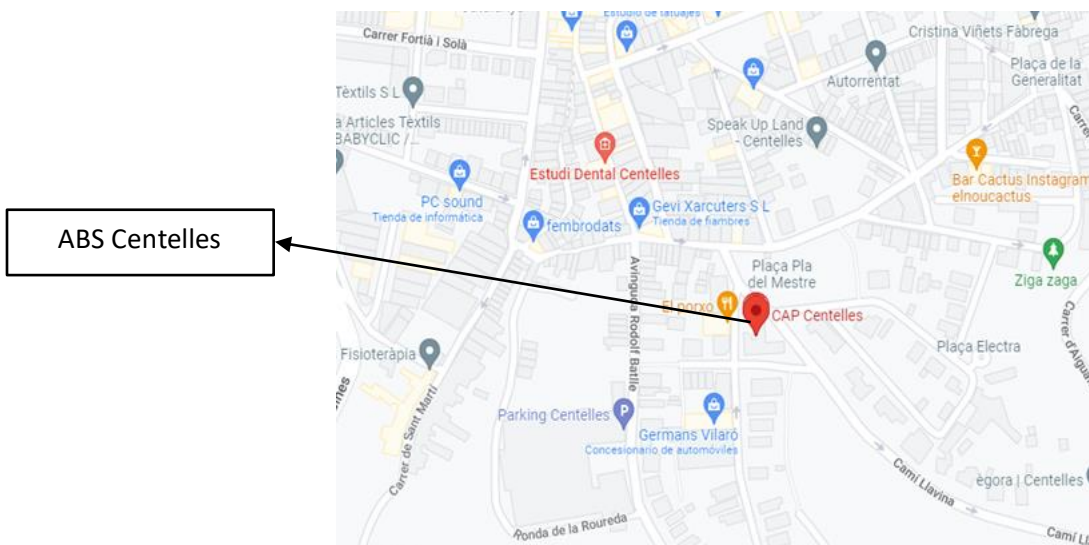


Figura 50. Representació del mapa amb les localitzacions de les empreses de la competència propera al territori. Extret de: <https://www.google.es/maps/?hl=es>

A Torelló i Manlleu, que son dos pobles propers a Vic, hi ha situat el centre de salut Kinisi a Torelló i el Centre de Salut Mèdic a Manlleu, els quals es troben més allunyats de tota la competència. Als seus voltants hi ha altres centres de salut però aquests no tracten en temes de nutrició ni alimentació. Es tracta de centres més estètics i purament mèdics.

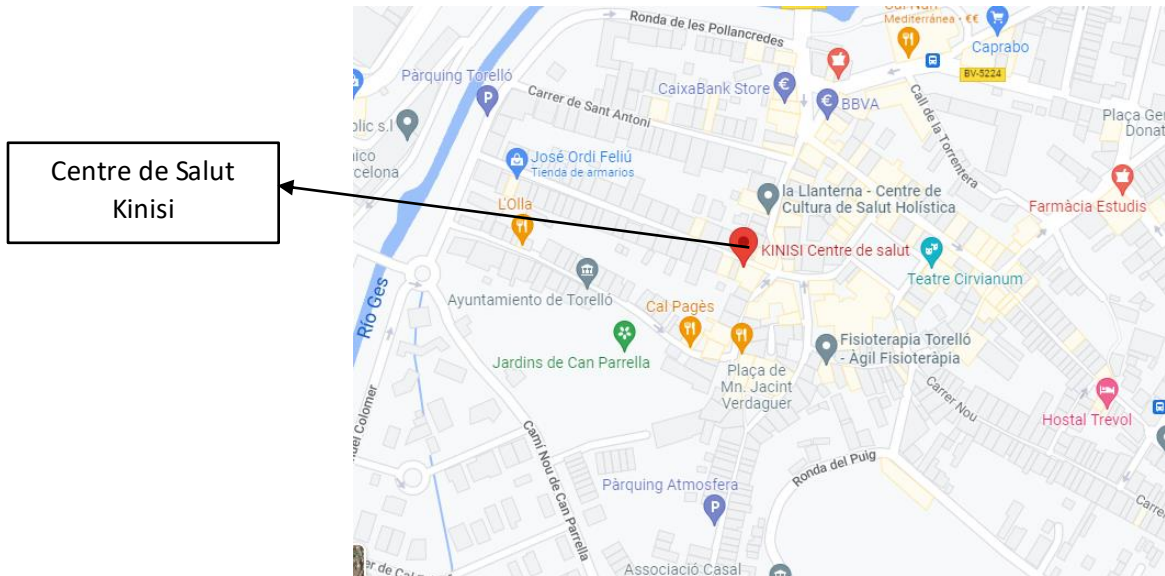


Figura 51. Representació de la localització del centre de Salut Kinisi a Torelló. Extret de: <https://www.google.es/maps/?hl=es>

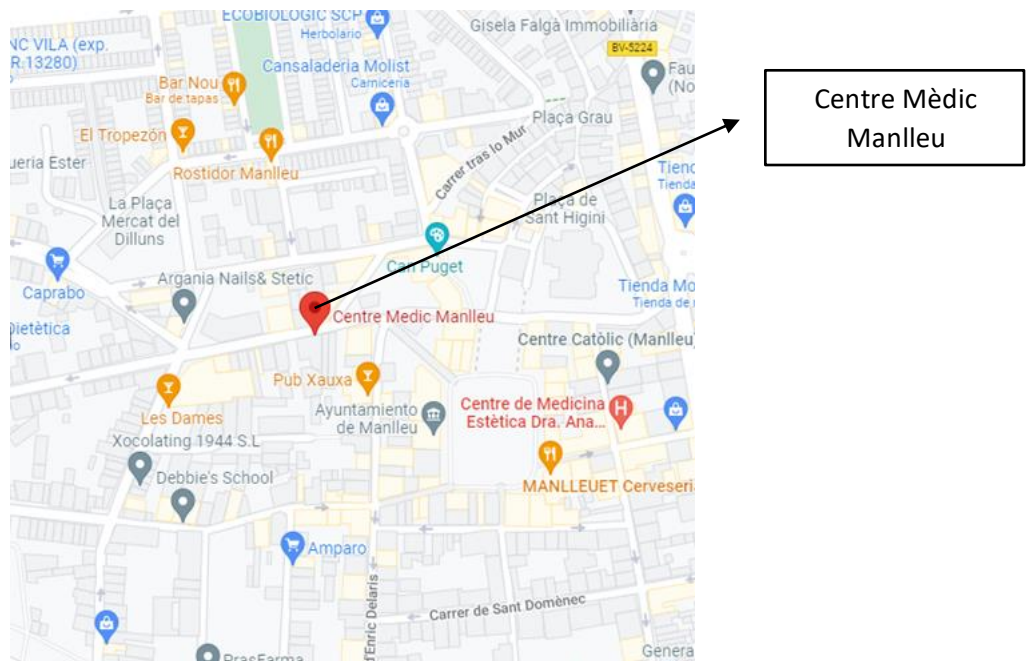






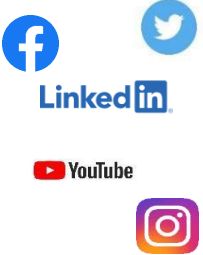


Figura 52. Representació de la localització del Centre Mèdic a Manlleu. Extret de: <https://www.google.es/maps/?hl=es>

5.3. Anàlisi comparatiu

Per tal de fer una comparació entre les diferents empreses que son una competència pel nostra negoci, s'exposen un seguit de tres taules classificades per categories de serveis que ofereixen:


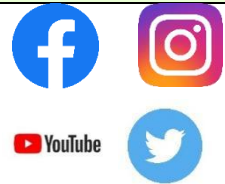

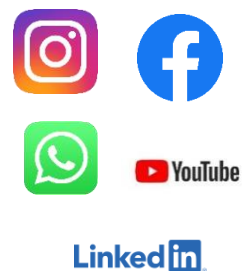
5.3.1. Comparativa de les empreses que ofereixen exclusivament formacions a altres empreses en temes d'alimentació i/o nutrició.




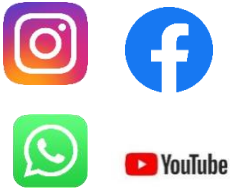

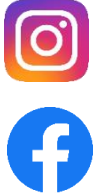
NOM I LOGOTIP	PROFESSIONALS	MODALITAT ONLINE/TELFÒNICA/VIRTUA L	SERVEIS MÉS INTERESSANTS	XARXES SOCIALS	PREU
<p>Ibersys</p> 	<p>Metges</p> <p>Professionals de l'empresa per a donar formacions</p>	<p>Presencial: formació dins i fora de es empreses.</p> <p>Semi – presencial</p> <p>Online (e-learning)</p>	<p>Seguretat i salut en el treball.</p> <p>Psicopsicologia laboral</p> <p>Promoció de la salut en el treball</p>		<p>No s'especifica el preu de cap servei ni producte.</p>
<p>Cesnut Nutrition</p> 	<p>Equip de dietistes – nutricionistes.</p> <p>Especialistes en seguretat alimentària.</p>	<p>Formacions tant presencials com online.</p> <p>Formacions in company o al centre de formació en format presencial.</p> <p>Cursos online en el campus virtual CESNUT.</p>	<p>A altres empreses:</p> <p>Programa Healthy: alimentació sana a l'entorn laboral.</p>	<p>Cap.</p>	<p>No s'especifica cap tipus de preus.</p> <p>Les formacions que ofereix son bonificades per FUNDAE.</p>






<p>MAS prevenció</p> 	<p>Més de 600 professionals tècnics i sanitaris altament qualificats.</p>	<p>Online i presencial.</p>	<p>Formacions a l'àrea salut laboral, especialment Formacions d'aliments i nutrients. Formació d'aliments i nutrients, malalties de risc cardiovascular i factors de risc cardiovascular.</p>		<p>No s'especifica cap tipus de preu.</p> <p>Les formacions son bonificades per FUNDAE.</p>
<p>Nutrilab</p> 	<p>Personal expert en metodologia analítica de laboratori.</p>	<p>Online i presencial.</p>	<p>Cap.</p>		<p>No s'especifica cap tipus de preu.</p>



Taula 15. Anàlisi comparatiu de la competència de les empreses que ofereixen formacions a altres empreses en matèria d'alimentació i/o nutrició. Elaboració de font pròpia.

5.3.2. Comparativa de les diferents consultes que ofereixen serveis de nutrició, dietètica i altres serveis relacionats, com la cronoteràpia, serveis de psiconutrició i nutrigenètica

NOM I LOGOTIP	PROFESSIONALS	MODALITAT ONLINE/TELEFÒNICA /VIRTUAL	SERVEIS MÉS INTERESSANTS	XARXES SOCIALS	PREU
<p>Centros de Nutrición Garaulet</p> 	<p>Dietistes - Nutricionistes amb titulació oficial.</p> <p>Dietista - nutricionista fundadora - Marta Garaulet.</p>	<p>Presencial i online.</p>	<p>Consultoria nutricional a través del Mètode Garaulet, el qual es basa en els principis de la crononutrició pels estudis realitzats per Marta Garaulet.</p> <p>Blog amb informació pròpia dels estudis Garaulet.</p> <p>Aplicació mòbil per a portar un seguiment d'unes pautes nutricionals amb l'acompanyament d'un D-N.</p>		<p>33€/mes per la subscripció de la pàgina web.</p>
<p>Centre Júlia Farré</p> 	<p>Dietistes- nutricionistes.</p> <p>Psicòlegs.</p>	<p>Presencial i online.</p>	<p>Dietoteràpia per diferents tipus de patologies (cardiovasculars, digestives, intestinals).</p> <p>Servei de psiconutrició (psicoteràpia grupal, tractament per l'ansietat per menjar, tractament per afartaments, psicologia de l'obesitat).</p> <p>Consulta online.</p> <p>Servei d'antropometria.</p> <p>Cursos per a dones a partir dels 50 anys i per a dones en etapa de lactància.</p>		<p>Els preus a destacar serien els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60€ primeres visites. - 50€ visites de seguiment. - 70€ estudi i resultats d'antropometria. - 70€ servei de psiconutrició.

<p>ABS Centelles</p> 	<p>Metges Odontòlegs Infermers/eres Auxiliars clínic Podòlegs Dietista – nutricionista Administratius Auxiliars administratius</p>	<p>Online Presencial Telefònic</p>	<p>Nutrigenòmica i nutrigenètica Visites individualitzades Dietoteràpia</p>		<p>El servei de salut pública és gratuït per la persona que està inscrita a l'EAP de l'Alt Congost.</p> <p>Els serveis de nutrigenètica, nutrigenòmica i visites individualitzades és un servei privat, però els preus no queden especificats.</p>
<p>Etselquemenges</p> 	<p>Dietistes – nutricionistes Community manager Dissenyadors Compatibles Creadors de contingut</p>	<p>Online</p>	<p>Masterclass realitzades per professionals de la salut. Difusió de contingut d'alimentació saludable per captivar a clients. Facilitació de menús per a menjar de forma saludable. Accés a una plataforma amb tot de recursos per a aprendre a menjar.</p>		<p>Cuota anual de 147€. Cuota trimestral de 47€.</p>
<p>Consultori Bayés</p> 	<p>Metges especialitzats per a cada un dels serveis que ofereixen. Psiquiatres Psicòlegs Dietista – nutricionista</p>	<p>Presencial i online</p>	<p>Nutrició i dietètica Medicina del son Al·lèrgia – immunologia clínica Endocrinologia Aparell digestiu Psicologia</p>		<p>No s'especifiquen els preus.</p>

<p>Psigma <i>psigma</i></p>	<p>Psicòloga i psicoterapeuta Dietistes – nutricionistes Sexòleg</p>	<p>Presencial Telefònica Videoconferències</p>	<p>Nutrició i dietètica clínica. Dietètica i nutrició centrada en TCA.</p>		<p>1a sessió: 60,€ (75 – 90 min) 2a sessió: 40€ (45 – 60 min) Sessions seguiment: 30€ (20 – 30 min)</p>
<p>Kinisi Centre de Salut</p> 	<p>Osteòpata Dietista – nutricionista Podòleg Psicòleg Fisioterapeutes: 2</p>	<p>Presencial</p>	<p>Dietètica Psicologia</p>		<p>No s'especifiquen els preus.</p>
<p>Mertixell dietètica i nutrició</p> 	<p>Dietista – nutricionista diplomada i especialitzada en enginyeria i química dels aliments.</p>	<p>Presencial Online (no queda especificat)</p>	<p>Màrqueting nutricional, xerrades i tallers Pautes dietètiques per a col·lectius APPCC i formació per a professionals Dietes per a: Pèrdua o augment de pes Al·lèrgies i intoleràncies Alimentació equilibrada Esport Patologies Etapes de la vida</p>		<p>No s'especifiquen els preus.</p>
<p>Centre mèdic Nicolau Roig Nicolau Roig</p>	<p>Nicolau, expert en dietètica, nutrició, osteopatia i naturopatia.</p>	<p>Online per Skype. Telefòniques. Whatsapp.</p>	<p>Dietoteràpia. Assessorament nutricional Xerrades de caire nutricional per a totes edats.</p>		<p>No s'especifiquen els preus.</p>


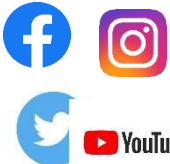

<p>Centre Mèdic Manlleu</p> 	<p>Equip mèdic expert: hi ha la figura del dietista-nutricionista dins d'aquest grup d'experts.</p>	<p>Presencial.</p>	<p>Assessorament nutricional en malalties - alteracions digestives: trastorns circulatoris EEII, colon irritable, malaltia de Chron, malalties inflamatòries, gasos, reflux, males digestions.</p> <p>Alimentació en diabetis.</p> <p>Alimentació per a alteracions metabòliques: colesterol, triglicèrids, sucre, àcid úric.</p> <p>Assessorament nutricional en obesitat i sobrepès.</p> <p>Educació nutricional en persones amb un normopes.</p>		<p>No s'especifiquen els preus.</p>
---	---	--------------------	---	---	-------------------------------------




Taula 16. Anàlisi comparatiu de la competència que ofereix servei de consulta dietètica – nutricional, cronoteràpia, psiconutrició i nutrigenètica. Elaboració de font pròpia.

5.3.3. Comparativa de les diferents empreses que ofereixen tant formacions a altres empreses com un servei d'assessorament nutricional o altres serveis basats en aspectes de salut.

NOM I LOGOTIP	PROFESSIONALS	MODALITAT ONLINE/TELEFÒNICA/VIRTUAL	SERVEIS MÉS INTERESSANTS	XARXES SOCIALS	PREU
<p>NutriRitme</p> 	<p>Dietista nutricionista especialitzada en la crononutrició.</p> <p>Psicòleg especialitzat en psicologia de l'alimentació i en trastorns del son.</p> <p>Psiquiatra especialitzat amb els trastorns i higiene del son.</p>	<p>Presencial</p> <p>Online</p> <p>Telefònica</p> <p>A domicili</p>	<p>A altres empreses:</p> <p>Formacions pels treballadors a torns:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pack de formació bàsica anomenat <i>La crononutrició com a marcadors de salut laboral dels treballadors a torns</i> - Pack de formació plus anomenat <i>La crononutrició com a eina per aconseguir la vitalitat i el rendiment dels treballadors</i> - Pack de formació prèmium: es realitza la formació a petició del treballador. <p>Consulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servei de cronoteràpia - Servei de dietoteràpia - Servei de nutrigenètica - Servei de psiconutrició 		<p>Formacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formació bàsica: 400€ - Formació plus: 480€ - Pack de formació: 700€ <p>Cronoteràpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1a visita: 70€ - De seguiment: 40€ - Pack de productes: 220€ - Pack de 4 visites seguiment: 150€ - Formació Prèmium 1h: 80€ - Formació Prèmium 2h: 60€ <p>Dietoteràpia i psiconutrició:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1a visita: 40€ - De seguiment: 25€ - Pack 4 visites seguiment: 90€ - 1 visita interdisciplinada: 110€ - Pack 4 visites interdisciplinades: 380€ <p>Nutrigenètica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1a visita + test: 230€ - De seguiment: 40€ - Pack visites seguiment: 150€

<p>Kronohealth</p> 	<p>Doctora de psicologia Catedràtic de fisiologia Professora titular de fisiologia a la Universitat de Múrcia Professor titulat en informàtica Doctora en medicina</p>	<p>Presencial Virtual</p>	<p><u>A altres empreses:</u></p> <p>Formacions per empreses</p> <p>Formacions per personal de les ciències de la salut</p> <p>Cursos per treballadors a torns</p> <p>Cursos d'hàbits saludables i teletreball</p> <p>Cursos d'entorn adequat al treball i a casa</p> <p>Curs amb assessorament per la implantació de torns de treball saludables.</p> <p><u>A consulta:</u></p> <p>Millora de la salut circadiana.</p> <p>Ús del Kronowise i Kronobd per a monitoritzar els ritmes circadians.</p> <p>Eines per a l'avaluació del ritme circadià de cadascú.</p>		<p>No queden especificats</p>
<p>Nutritional Coaching</p> 	<p>Plantilla de professionals experts en la nutrició. Professional del departament d'Administració. Professional en administració de xarxes socials. Equip d'investigació format per sociòlegs, nutricionistes,</p>	<p>Presencial i online</p>	<p><u>A altres empreses:</u></p> <p>Assessorament a empreses per tal de que tinguin un entorn saludable.</p> <p>Formacions a dietistes- nutricionistes i professionals de la salut.</p> <p>Formació a les empreses del sector de l'alimentació i nutrició.</p> <p><u>A consulta:</u></p> <p>Coaching nutricional.</p>		<p>Primeres visites: 60€ Visites de seguiment: 50€</p> <p>Pack de 5 visites per coaching nutricional: 300€ (IVA inclòs)</p> <p>El preu del servei d'assessorament a les altres empreses no s'especifica.</p>

	coaches i psicopedagogs.		Dietes d'alimentació saludable, per a les diferents etapes de cicle vital, per a diabetis, sobrepès, obesitat i TCA.		
<p>Menja sa</p> 	<p>Equip de dietistes – nutricionistes</p> <p>Equip de psicòlegs de la salut</p> <p>Equip de chefs</p>	<p>Presencial</p> <p>Online</p>	<p><u>A altres empreses:</u></p> <p>Assessorament a empreses segons les necessitats que tingui l'empresa.</p> <p>Consulta dietètica <<in company>></p> <p>Xerrades nutricionals</p> <p>Xerrades sobre activitat física</p> <p>Tallers de cuina</p> <p><u>A consulta:</u></p> <p>Dietoteràpia</p> <p>Nutrició esportiva</p> <p>Psiconutrició: alimentació conscient, imatge corporal, tractament d'anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, ortorèxia, afartaments de menjar.</p>	 	<p>No queden especificats.</p> <p>Mencionen que tenen preus iguals o similars a la resta de consultes de nutrició i dietètica, amb un valor afegit.</p>
<p>Sandra Navó</p> 	<p>Dietistes – nutricionistes.</p> <p>Psicòlegs.</p>	<p>Online i presencial (només presencial per es regions de tot Espanya).</p>	<p><u>A altres empreses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coaching nutricional a empreses. - Avaluació nutricional. - Elaboració de menús. 		<p>1 consulta – 115€ (IVA inclòs). Té una durada de 1h i 20/30 min.</p>

			<p>Consulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicologia de l'alimentació. - Psicoteràpia. - Salut hormonal. 		
<p>Meritxell Dietètica i Nutrició</p> 	<p>Dietista – nutricionista diplomada i especialitzada en enginyeria i química dels aliments.</p>	<p>Presencial</p> <p>Online (no queda ben especificat)</p>	<p><u>A altres empreses:</u></p> <p>Màrqueting nutricional, xerrades i tallers</p> <p>Pautes dietètiques per a col·lectius APPCC i formació per a professionals</p> <p><u>Consulta:</u></p> <p>Dietes per a:</p> <p>Pèrdua o augment de pes Al·lèrgies i intoleràncies Alimentació equilibrada Esport Patologies Etapes de la vida</p>	 	<p>No queden especificats.</p>

Taula 17. Comparativa de les diferents empreses que ofereixen serveis tant de formacions a altres empreses com serveis d'assessorament nutricional, entre d'altres que hi estiguin relacionats. Elaboració de font pròpia

5.4. Posicionament

Un cop analitzats totes les empreses que són competència de NutriRitme, entre elles es pot establir una relació entre l'oferta de serveis relacionats amb les formacions que imparteixen aquestes empreses i les formacions més especialitzades que vol oferir NutriRitme, així com també la relació entre els serveis que ofereixen a nivell de consulta de nutrició i la modalitat en la qual els imparteixen.

En els següents mapes percentuals es poden observar els dos tipus de relacions que s'acaben de mencionar anteriorment. Així doncs, es pot observar com la nostra empresa sempre està ubicada al quadrant superior dret, i de forma bastant aïllada a la resta d'empreses, la qual cosa significa que es diferencia bé de la resta en quan a la oferta dels serveis.

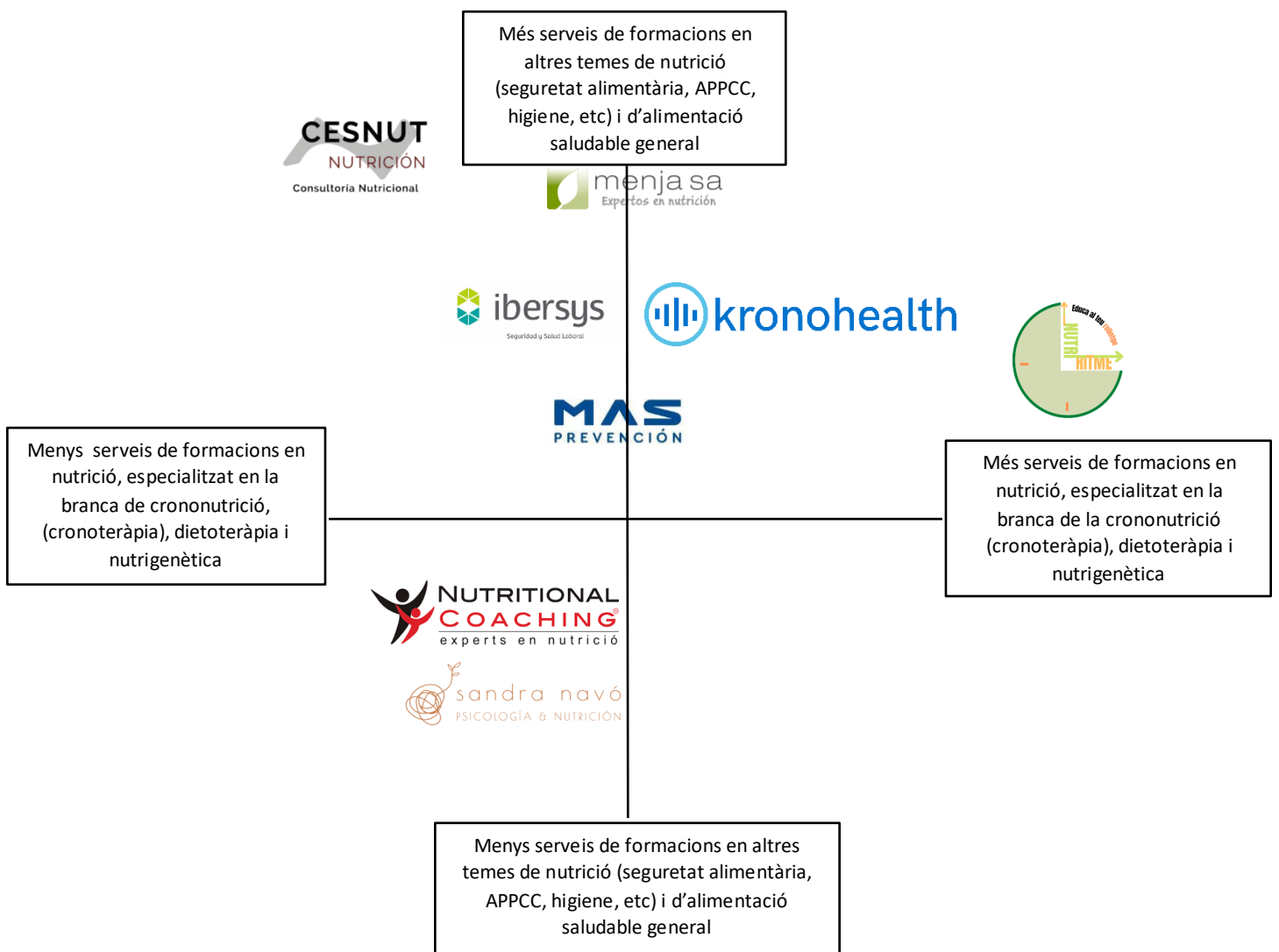


Figura 53. Relació de la posició de les empreses que ofereixen formacions a altres empreses segons el tipus d'informació de caire nutricional que ofereixen. Elaboració de font pròpia.

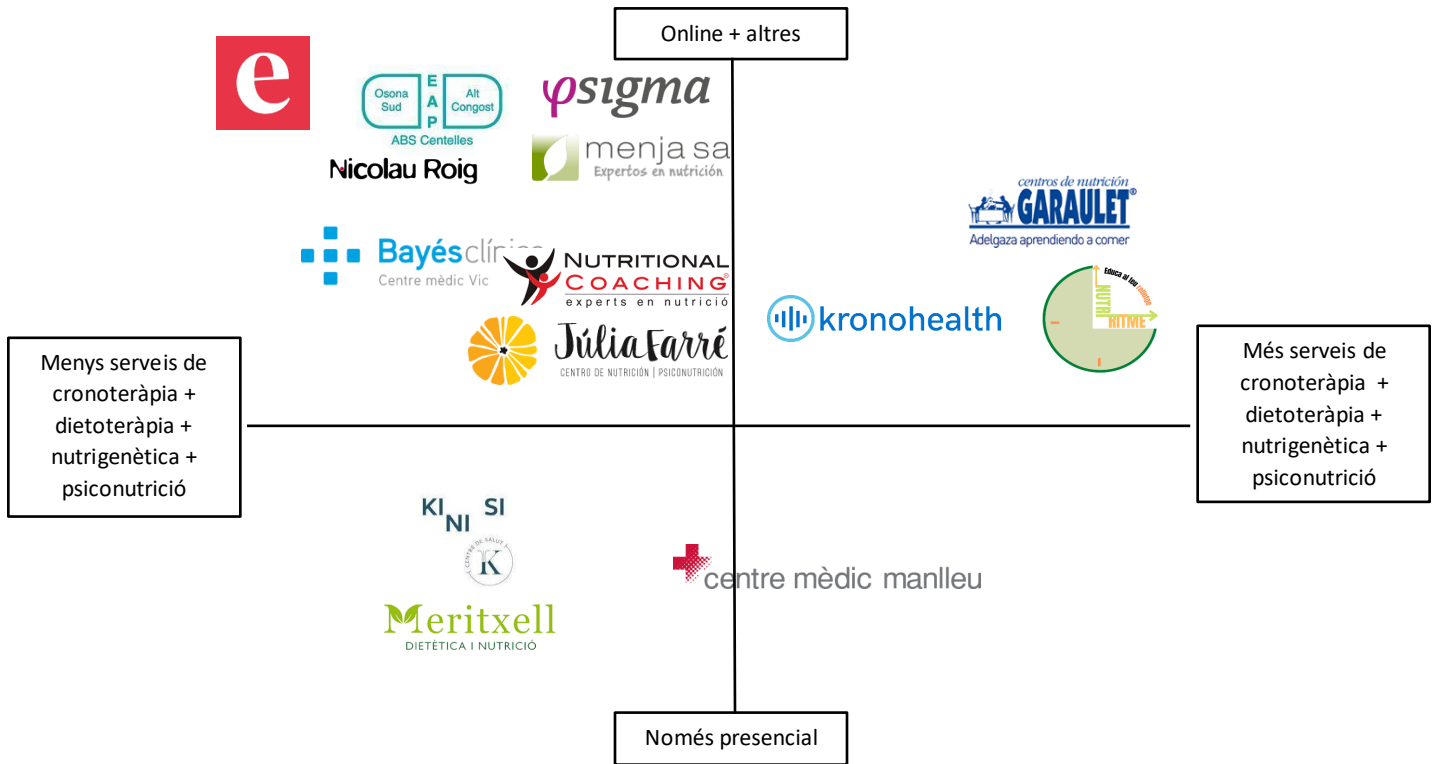


Figura 54. Relació de la posició de les consultes que ofereixen serveis de nutrició segons el ventall de serveis basats en nutrició que ofereixen i la modalitat en les quals imparteixen el servei. Elaboració de font pròpia.

5.5. Diferenciació

Es pot considerar que NutriRitme es diferencia de la competència analitzada, tant pel què fa les consultories nutricionals i les empreses que donen formacions a altres empreses, entre altres aspectes.

En primer lloc, es pot considerar que els temes que ofereixen les empreses en les seves formacions, són uns temes molt comuns i els més bàsics dins de l'àrea de la nutrició, és a dir que tracten aspectes de l'alimentació saludable global, sense especificar en cap àrea de la nutrició en concret. Per altra banda, entre les empreses analitzades, entre elles sí que hi ha més competència pel fet de que moltes ofereixen formacions basades en la seguretat alimentària, com ara cursos de APPCC, higiene dels aliments, manipulació d'aliments, etc, de manera que NutriRitme, ofereix unes formacions amb temes més diferents i especialitzats en un sector de la nutrició, la crononutrició, el qual pot ser més beneficiós i innovador pels treballadors a torns de les diferents empreses, ja que la matèria que es facilita en les formacions està enfocada exclusivament en els hàbits d'estil de vida i d'alimentació que acostumen a portar aquest tipus de treballadors.

Per tant, com a empresa que oferim formacions específiques en crononutrició per a poder millorar l'estat de cronodisrupció que poden presentar molts treballadors, podem considerar que tenim un bon posicionament respecte la competència, ja que pràcticament no tenim competència. Podríem considerar que només hi ha dues empreses que ens fan la competència principal; Mas Prevenció i Kronohealth, que són les dues que ens poden afectar d'una forma

més directa, sobretot Kronohealth que és la competència més directa que tenim. Tot i així, Mas Prevenció, per molt que ofereixi formacions en nutrició pels treballadors, no tracta tampoc tema de crononutrició, a diferència de Kronohealth i per tant, la considerem com a competència indirecta. A més, les altres empreses que ofereixen formacions, no les podem arribar a considerar ni competència indirecta gairebé perquè els temes que ofereixen s'allunyen bastant de la nostra branca de la nutrició.

Cal destacar el fet de que Kronohealth és una gran empresa estatal que té diferents subdelegacions per tot Espanya dels seus serveis i és per això que ens interessa analitzar-la també encara que no pugui arribar a considerar-se competència molt propera pel què fa el territori en la nostre empresa estarà situada. El mateix passa amb l'empresa Centros de Nutrición Garaulet, pel fet de que disposa d'una aplicació mòbil el qual hi ha usuaris d'aquí Catalunya que hi poden estar subscrits i a més, també ofereix les consultes en modalitat online, per el què s'ha d'analitzar de forma coherent, ja que és la única consultoria que es focalitzada amb un enfocament de crononutrició. Tot i així, en el cas de NutriRitme hi ha més varietat de professionals amb titulació oficial també i la oferta de més serveis.

Per altra banda, resulta una mica difícil poder-se posicionar en funció dels serveis oferts a consulta, ja que cap d'elles ofereix cronoteràpia, ja que en cap pàgina web es menciona, de manera que aquest és un aspecte molt positiu per a l'empresa NutriRitme ja que fa que no hi hagi gaire competència amb les consultes veïnes. No obstant, moltes consultes de per aquí Osona, que és on més competència primària hi podem trobar, ofereixen un gran ventall de serveis de nutrició que poden influir com a components de la competència indirecta, pel fet de que son serveis de nutrició que a la nostra consultoria també s'aplicaran per a tractar problemes nutricionals i/o metabòlics o d'higiene del son però la diferència és que s'aplicaran amb un enfocament diferent, des de la perspectiva de crononutrició, que podria molt ben ser que les altres empreses que apliquessin.

És per això que sí que ens hem de posicionar d'alguna manera o altre, independentment de que el nostre servei sigui més específic i bastant únic, a altres consultes també hi ha bons serveis de nutrició i serveis personalitzats a l'usuari. La diferència però, tal i com ja ha quedat mencionat, està en què les dietes o recomanacions que es prescriu en aquestes consultes, poden ser de caire diferent i amb un enfocament diferent, sense valorar el camp de la crononutrició ni valorant la possibilitat de que l'usuari pugui presentar algun grau de cronodisrupció i per tant, s'hagi d'adaptar la seva pauta d'alimentació en funció a quina hora comenci el seu dia biològic i fer una bona repartició de calories i macronutrients al moment adequat del dia per tal de millorar-ne l'estat de salut.

La dietista – nutricionista del ABS Centelles ofereix servei de nutriepigenètica com en el nostre cas, encara que ella no detalla en precisió quins tipus de tests utilitza. Aquesta empresa és la que ens podria arribar a fer competència directa en un dels serveis oferts, el de nutriepigènica. No obstant, no ens engloba de forma directa al servei de cronoteràpia, la qual cosa significa un avantatge i bon posicionament. Respecte el servei de nutrigenètica, el servei exclusiu que es vol arribar a oferir en un període de tres anys des de NutriRitme, és el fet de detectar els polimorfismes en els gens clock, els gens dominants i encarregats dels ritmes biològics de l'organisme. És per això que s'haurà de treballar bé tot aquest servei tant amb un bon pla de màrqueting, tot destacant que la nutrició personalitzada que oferirem serà de molta més precisió que la resta que utilitzen tests nutrigeneïtics més bàsics i habituals.

El punt en què ens costarà més diferenciar-nos és en el servei ofert de psiconutrició, ja que diferents consultes de la competència ofereixen aquest servei i això vol dir que és competència directa, encara que nosaltres donem un servei més especialitzat en les tècniques de Mindfulness Eating i tècniques per tractar l'estrès laboral o un altre tipus d'estrès. Tot i així, la competència en aquesta part de servei hi és.

Així doncs, si valorem tot el què s'acaba de mencionar a l'anterior paràgraf, dintre de tot, tenint en compte competències directes i indirectes de les consultes, estem bastant ben posicionats, ja que només tenim 2 empreses que puguin afectar de formar més directe, les quals són KronoHealth i Centros de Nutrición Garaulet. No obstant, la localització principal d'aquestes no està a Catalunya i per tant, contemplant bé tota la situació, fent-hi front, pot arribar a ser una bona estratègia de negoci.

Per resumir tots aquelles serveis que destacaran a la nostra empresa i que no estan a la resta de la competència són els següents:

- Servei de formacions a empreses basades en l'evidència científica de la crononutrició i cronodisrupció per tal de poder assessorar als treballadors a torns que estan exposats a un risc de patir cronodisrupció, la qual provoca tot un seguit d'alteracions metabòliques a l'organisme que poden portar a l'aparició de diferents malalties cròniques (diabetis, obesitat, hipertensió arterial, patologia cardiovascular, etc).
- Servei de cronoteràpia des de la vessant nutricional, així com de la luminoteràpia i altres aspectes que poden influir en la regulació del patró dels ritmes circadians de l'organisme.
- Personalització de la dieta a través de tests genètics que revelen el tipus de polimorfismes que una persona pot tenir als gens clock del rellotge circadià.
- Servei de nutrició esportiva amb la possibilitat de personalitzar la pauta segons els resultats dels tests genètics.
- Personalització de pautes dietètiques, nutricionals i d'higiene del son en funció del tipus de cronotip que presenta l'individu.
- Adelantament o retràs de la fase circadiana de l'individu a través de la luminoteràpia i altres recomanacions nutricionals si ho necessita per adaptar el seu organisme en funció dels horaris de feina que té.
- Adaptació de recomanacions nutricionals i dietes per a les diferents patologies en base a la crononutrició i valorant l'aspecte de si es presenta o no algun tipus de cronodisrupció.
- Avaluació dels paràmetres bioquímics (perfil lipídic, entre d'altres) i hormonals (cortisol i melatonina) per millorar l'estat de salut circadià de l'organisme.
- Avaluació de la higiene del son i recomanacions tenint en compte el patró de son i vigília normal que segueix el ritme circadià de l'organisme.

5.6. Conclusions

El pla de negoci permet definir el tipus de negoci que es vol emprendre d'una forma per estudiar si donarà o no rendibilitat econòmicament.

Des de l'anàlisi de la competència que s'ha realitzat es pot observar com no hi ha gairebé cap empresa que ofereixi serveis especialitzats concretament amb la branca de la crononutrició. Pel què al tipus de formacions que ofereixen les empreses competents, aquestes es basen en temes de nutrició més generals i no tant específics, com és el cas de la nostra empresa, la qual s'especialitza en una branca de la nutrició basada en un problema prevalent a la població que treballa a torns, la cronodisrupció. Així doncs, la gran majoria d'empreses es poden considerar de competència indirecta, exceptuant l'empresa Kronohealth, ja que aquesta és la que està especialitzada realment en la crononutrició i també tracta temes pels treballadors a torns. No obstant, és una empresa competent a nivell estatal però que pot arribar al nostre públic objectiu perquè ofereix el servei via online.

Segons els resultats de l'enquesta de l'anàlisi primari de dades del client potencial, l'enquesta ha estat difosa a nivell d'Osona i la gran majoria de participants han contestat com a les seves empreses actualment no hi ha cap empresa contractada que els hi vagi a donar formacions sobre alimentació i nutrició, de manera que això influeix de forma bona a la nostra idea de negoci.

Altrament, el servei de consulta que s'ofereix, la competència primària que tenim és àmplia perquè hi ha forces consultes que ofereixen un gran ventall de serveis de dietoteràpia, tècniques conductuals de la conducta alimentària, dietes per a baixar de pes, etc. Tot i així, si ens sabem diferenciar bé de la resta de competidors principals amb el pla de màrqueting que es realitzarà posteriorment, podem guanyar fàcilment a la competència amb el tipus de servei que donem, ja que cap consulta acaba d'estar especialitzada en la matèria de crononutrició.

Pel què fa la localització a la qual es vol obrir el centre de nutrició, a Vic, és un bon punt perquè allà hi ha la gran majoria de consultes i empreses que tracten amb temes de la nutrició i a més, és la capital de la Comarca d'Osona, on s'acostuma a desplaçar la majoria de gent per a poder accedir a tota aquesta tipologia de serveis de nutrició. Allà és on hi ha una gran saturació de flux de gent i aquest és un aspecte que s'haurà de tenir en compte pel pla de màrqueting per tal de desenvolupar unes bones estratègies.

Respecte les dades analitzades a través de l'anàlisi pestel, cada vegada hi ha més ús d'aquestes per part de les empreses, la qual cosa significa que pel pla de comunicació per difondre la nostra idea de negoci és necessari utilitzar aquestes xarxes socials per potenciar el negoci. Tot i així, és important tenir en compte que també es poden utilitzar les mitjans de comunicació tradicionals.

Un gran avantatge que tenim per a l'obertura d'aquest negoci és el fet de que hi ha una gran prevalença de malalties cròniques a la societat i moltes d'aquestes es poden tractar des de l'aspecte nutricional i de fet, en certa manera, a vegades l'aparició d'aquestes és per una causa de mala alimentació amb el pas del temps.

Un altra punt fort que tenim és que per començar a difondre aquestes formacions pels treballadors i donar-nos a conèixer com a empresa experta en crononutrició oi desordres en els ritmes circadians, tenim a FUNDAE com a intermediari que ens permet bonificar aquestes formacions per les empreses i treballadors. Paral·lelament a tot això, la gent que treballa a torns està principalment ubicada a les indústries i és en aquest tipus de sector de treball en el qual volem començar a expandir la nostra empresa.

Un punt negatiu actualment és el fet de que l'IRPC està augmentat molt, tal i com ha quedat descrit a l'anàlisi PESTEL i per tant, no beneficia a que el nostre públic objectiu opti per a pagar serveis de nutrició. Paral·lelament, els salaris bruts anuals de la població tampoc augmenten i així genera un estat de crisi econòmica important.

Finalment, dues consideracions que hem de tenir clares per a poder explotar bé la idea de negoci és el fet de que el servei de nutriepigènica i de psiconutrició els hem d'encarar molt bé amb el pla de màrqueting per tal de poder diferenciar-nos de la resta i incentivar a la població que confii amb els nostres serveis.

6. Pla de màrqueting

En aquest apartat definirem totes aquelles estratègies de màrqueting que l'empresa vol portar a terme per tal de captar el màxim de clients potencials amb el mínim de costos possibles.

6.1. DAFO – CAME

El DAFO és una eina d'anàlisi que permet a les empreses conèixer la seva situació present per a prendre decisions de cara un futur. És per això que funciona com una eina de diagnòstic després d'haver analitzat els punts claus interns d'un negoci. (Emprendedores, A., i Autónomos, E., 2014).

Els factors que analitza son tant interns com externs a l'empresa. Els factors interns es basen en les fortaleses i debilitats, els quals permeten veure què és el què pot funcionar i el què pot fallar dins del negoci per llavors poder-hi aplicar estratègies. Per altra banda, els factors externs es basen en els que afecten a l'empresa des de fora, els quals son aspectes que no depenen de l'empresa, sinó de l'exterior. (Emprendedores, A., i Autónomos, E., 2014).

L'anàlisi CAME és una eina estratègica de negoci que funciona com a complement de l'anàlisi DAFO. El seu objectiu es basa en poder desenvolupar una sèrie d'estratègies per tal de corregir, afrontar, mantenir i explotar tots els aspectes analitzats en l'anàlisi DAFO i també permet poder prendre decisions correctes pel negoci. (Emprendedores, A., i Autónomos, E., 2014).



Figura 55. Esquema del anàlisi DAFO i CAME. Extret de: [Qué es un análisis CAME] (28/03/2022). JDF. Recuperat el 2 de gener de 2023, de <https://josedavidfernandez.com/analisis-came/>

Si es detalla els aspectes negatius que trobem amb el tipus de debilitats que se'ns presenten amb aquest pla de negoci, aquestes es basen en què es tracta d'un projecte molt nou i és decisió de l'empresa i dels clients comprar-ho o no. En segon lloc, també hi ha falta d'experiència en el sector de la nutrició i alimentació per part de la promotora del negoci, així com la falta de coneixements totals per a poder realitzar un bon pla d'empresa per tal de poder vendre de forma estratègica i eficaç el producte i serveis que s'ofereixen amb la idea emprenedora d'aquest negoci.

Per contra, des de la perspectiva dels aspectes positius interns de l'empresa, és a dir, les fortaleses internes que tenim a la futura empresa son bàsicament el fet de que la competència directe que tenim és bastant limitada, ja que les formacions que oferim son totalment diferents a les formacions de salut i d'alimentació que algunes empreses de per aquí als voltants ofereixen. A part, els serveis que s'ofereixen a la consulta son molt individualitzats, personalitzats i especificats en una bran específica de la nutrició, l'anomenada crononutrició, en la qual es vol abarcar i millorar la situació de cronodisrupció, així com abordar altres problemes patològics a través de teràpia crononutricional.

Per altra banda, si s'analitzen els factors negatius externs, és a dir, les amenaces externes que tenim, aquestes es basen en què el IPC ha augmentat a un 10,2% i els salaris bruts anuals cada vegada son menors al IPC fruit de la guerra d'Ucraïna i també per la situació de la COVID – 19 que hi ha hagut. A part, cada vegada hi ha més serveis de nutrició a la sanitat pública des de que el Col·legi de D-N de Catalunya lluita per la posició d'aquesta figura com a fonamental per a la prevenció i tractament de les patologies cròniques que presenta actualment la població (diabetis, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia, obesitat, etc). Altrament, una amenaça important és el fet de que FUNDAE bonifiqui les formacions que ofereix NutriRitme, ja que hi ha una sèrie de requisits que ha de complir la formació; en el nostre cas, els requisits es compleixen, tot i així és un punt que s'ha de controlar i saber potenciar-ho bé per a fer-hi front i aconseguir que la nostra formació sigui bonificada.

Finalment, si analitzem els aspectes positius externs, que es basen en les oportunitats que tenim externament per potenciar el negoci, aquestes es basen en què la població actual no acostuma a portar uns bons hàbits d'alimentació i a més, cada vegada hi ha una tendència més creixent de la obesitat i de patologies cròniques que es poden abordar des de l'aspecte nutricional; les malalties que més prevalen a la població son la hipercolesterolèmia i la hipertensió, dues de les quals tenen un gran tractament nutricional al darrera, a part del tractament farmacològic que en el cas de la hipercolesterolèmia és secundari. Paral·lelament a tot això, també hi ha un gran nombre de persones que es dediquen al sector de treball amb horaris a torns i aquests estan risc de patir cronodisrupció, tal i com avala la literatura científica. És més, tal i com mostren resultats d'enquestes, aquestes pròpies persones ja son conscients de que el tipus de feina que realitzen els hi perjudica a la salut i també es pot apreciar, a través de resultats de l'enquesta realitzada per a promotora del negoci que el terme de crononutrició és desconegut i per tant, pot ser un punt a favor per quan es comenci a difondre i la població s'hi vulgui interessar. Finalment també hi ha un augment de l'ús de les TIC, la qual cosa ens permet explotar el negoci cada vegada a nivell més gran i poder arribar al públic objectiu d'una forma més ràpida i directe.





DAFO	Aspectes positius	Aspectes negatius
<p>Anàlisi intern</p>	<p>DEBILITATS</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Projecte molt innovador i desconegut per la població i empreses. - Falta d'experiència en el sector de la crononutrició i cronodisrupció. - Falta de coneixements totals per a poder realitzar un bon pla d'empresa. - Gran inversió inicial d'un total de 14.833,57€. 	<p>AMENACES</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Crisis econòmica. - Professionals de la nutrició i la dietètica a la sanitat pública des de fa un any i mig. - Aconseguir una financiació per FUNDAE per tal de que les empreses puguin disposar de les formacions bonificades.
<p>Anàlisi extern</p>	<p>FORTALESES</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Competència limitada. - Les formacions i serveis oferts son bastant exclusius i diferenciats de la resta d'empreses. - L'evidència científica mostra com aquests serveis son una necessitat pel públic objectiu. 	<p>OPORTUNITATS</p>  <ul style="list-style-type: none"> - La població presenta patologies cròniques que es poden abordar des de l'aspecte nutricional. (hipercolesterolèmia, hipertensió). - Increment en l'ús de les TIC. - El número d'empreses on hi ha treballadors a torns és elevat. - Moltes persones pensen que el seu estat de salut es veu afectada fruit de la seva feina. - Moltes persones refereixen desconèixer el concepte de crononutrició i alhora els hi interessaria disposar d'un servei de nutrició a l'empresa en la qual treballen.

Figura 56. Anàlisi DAFO de la situació actual de la futura empresa. Elaboració de font pròpia.

Per tant, si realitzem l'anàlisi CAME tenint en compte tots els factors que s'han detectat en l'anàlisi DAFO, els resultats que s'obtenen són els següents:





CAME	Aspectes positius	Aspectes negatius
<p>Anàlisi intern</p>	<p>CORREGIR les debilitats</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Realitzar una bona campanya de màrqueting potenciant els aspectes diferenciadors. - Formació contínua i actualització de l'evidència científica entorn a la crononutrició, cronodisrupció, etc. - Formació pròpia de la realització d'un pla de d'empresa. 	<p>AFRONTAR les amenaces</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer quin crèdit té cada persona dins de les empreses per tal de que FUNDAE bonifiqui les formacions. - Controlar quins preus inicials es posen tant als productes i serveis oferts. - Demostrar als clients com és de necessari una persona experta, amb vocació i disponibilitat per poder abordar aquests temes de nutrició. - Oferir el producte i el servei d'una forma ràpida, constant i amb un seguiment ràpid per tal de que el pacient no opti per anar a la sanitat pública a demanar ajuda. - Presentar amb un format atractiu i interessant les formacions a FUNDAE per tal de que les vegin necessàries i interessants per a bonificar.
<p>Anàlisi extern</p>	<p>MANTENIR les fortalezes</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Realitzar una bona campanya de publicitat. - Demostrar a les empreses del gran sentit que té poder optar per a formacions de crononutrició pels seus treballadors. - Aconseguir que les empreses vulguin utilitzar l'intermediari FUNDAE per a oferir les nostres formacions. 	<p>EXPLOTAR les oportunitats</p>  <ul style="list-style-type: none"> - La població presenta patologies cròniques que es poden abordar des de l'aspecte nutricional. (hipercolesterolèmia, hipertensió). - Increment en l'ús de les TIC. - El número d'empreses on hi ha treballadors a torns és elevat. - Moltes persones pensen que el seu estat de salut es veu afectada fruit de la seva feina. - Moltes persones refereixen desconèixer el concepte de crononutrició i alhora els hi interessaria disposar d'un servei de nutrició a l'empresa en la qual treballen.

Figura 57. Anàlisi CAME de la situació actual de la futura empresa. Elaboració de font pròpia.

6.2. Política de producte o servei

NutriRitme ofereix una sèrie de serveis enfocats totalment en la salut de les persones que presenten algun tipus d'alteració circadiana o tenen el risc de presentar-ho, i que per tant, necessiten rebre assessorament, seguiment i monitoratge nutricional per tal d'estabilitzar el seu estat nutricional i així poder tenir unes condicions de salut més òptimes.

Per una banda, s'ofereixen un seguit de formacions a les empreses que tenen contractats treballadors a torns i per una altra banda, s'ofereixen serveis basats en la cronoteràpia, dietoteràpia, nutrigenètica i psiconutrició a nivell d'una consulta.

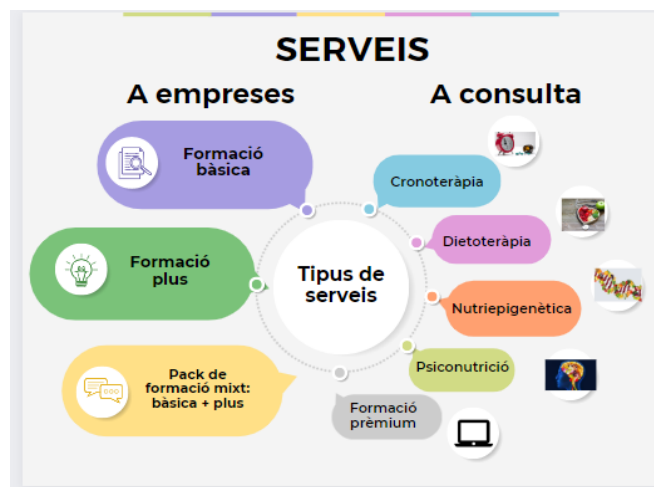


Figura 58. Esquema resum dels serveis oferits tant a les empreses com a la consulta. Elaboració de font pròpia.

6.2.1. Les formacions

Les formacions que s'ofereixen a les indústries pels treballadors a torns estan enfocades en contingut nutricional, així com també hàbits de son saludables i bons hàbits de la pràctica d'activitat física.

S'ofereixen un total de tres formacions amb contingut similar però alhora cada una té un nivell diferent de qualitat en quan a la informació que es proporciona. Dues formacions estan bonificades a través de FUNDAE tant per l'empresa com pels treballadors i aquesta inclou els conceptes més bàsics i recomanacions bàsiques entorn a la crononutrició i el treball a torns. La primera formació és es tracta d'una formació bàsica i en aquesta hi pot tenir accés qualsevol tipus de treballador independentment del seu tipus d'horari que tingui. La segona formació és la formació plus i aquesta ja presenta contingut més pràctic i específic per a poder aplicar i portar a terme; hi ha exemples de menús i recomanacions adaptada als diferents horaris a torns que tenen els treballadors, així com apartats específics per als treballadors amb torn de nit i els treballadors amb torns rotatius.

Finalment, el tercer tipus de formació que s'ofereix es tracta d'una formació plus que s'ofereix exclusivament al treballador i no a l'empresari per si aquest vol disposar d'un servei de crononutrició totalment personalitzat i individualitzat a ell i si aquest vol guanyar una primera visita gratuïta a la consulta de NutriRitme Amb la compra del pack de formació prèmium s'inclou

una primera visita gratuïta i un descompte del 10% en les visites de seguiment de cada un dels serveis.

Al final de cada formació hi haurà el número de contacte de l'empresa, així com també del correu electrònic, el link de la pàgina web i també el d'instagram per si qualsevol treballador té algun dubte o desitja més informació sobre el tema.

Cada formació disposarà de diferents mòduls i dins de cada mòdul hi haurà els diferents apartats corresponents.

La modalitat en la qual s'impartiran les formacions serà tant en model presencial com online, ja que tots els treballadors de les empreses podran trobar disponibles les formacions al portal de FUNDAE. En el cas de la formació personalitzada, aquesta es realitzarà en format presencial a la consulta a través d'una pissarra i projector o via online a través de la gravació de vídeos amb la corresponent informació.

6.2.1.1. La formació bàsica

Els temes que s'exposaran a la formació bàsica seran tots aquells conceptes claus per tal de que aquestes entenguin què és la crononutrició i com està format el rellotge biològic intern i també de tots els cronobiòtics que actualment juguen un paper molt important en la regulació i sincronització del rellotge circadià. Tanmateix es parlarà del què és la cronodisrupció, de les causes i llavors es donaran consells entorn a cada una de les entrades i sortides que té el rellotge circadià per intentar reduir la condició de cronodisrupció que pateixen. A més, hi haurà un mòdul destinat per a totes aquelles patologies més freqüents que acostumen a presentar la població i especialment, aquest tipus de població treballadora per torns, amb un seguit de recomanacions per poder aplicar i reduir els efectes adversos que poden causar aquest tipus de patologies. Com a fet especial, es facilitarà una sèrie de qüestionaris per tal de que els treballadors realitzin una part més activa en la formació i d'aquesta manera interioritzin més els conceptes i els puguin aplicar.

Les entrades del rellotge circadià de les quals es parlaran serà de l'exposició solar, l'activitat física, el patró de son i vigília i de la ingesta i dejú d'aliments. Respecte a les sortides, es parlarà sobre la melatonina, el cortisol i la temperatura del cos.

Els qüestionaris que es facilitaran al final dels mòduls seran qüestionaris amb preguntes i respostes de tipus a, b, c i d per a respondre. Concretament al mòdul 3, en el qual es parla de tipus de cronotips, en aquest s'hi adjuntarà dos tipus de qüestionaris que han estat validats a nivell científic i utilitzat per a portar a terme estudis i aquests s'anomenen qüestionari MEQ i qüestionari de Munich.

El test de MEQ es tracta d'un qüestionari de preguntes sobre quins horaris s'escolliria per a realitzar determinades coses al llarg del dia, independentment del tipus d'horari laboral que es tingui. Aquest qüestionari va ser creat per Horne i Östberg i ha estat adaptat a l'espanyol per l'equip de cronobiologia de la Universitat de Murcia. El problema que presenta l'aplicació d'aquest test és que les respostes poden estar molt condicionades pel què un mateix faria, sense valorar el què un faria segons la seva fisiologia. És per això que també es facilitarà en aquesta formació el test de Munich, creat per un investigador alemany, Till Roenneberg. En aquest qüestionari de Munich s'hi inclou el factor fisiològic i objectiu, com ara l'hora central del son i també hi ha preguntes que es refereixen al cap de setmana, ja que son dies en el qual ets totalment lliure i no et sents condicionat pels horaris de treball ni altres factors.

El qüestionari de Munich va estar portat a terme per Vetter i els seus companys van utilitzar una versió específica d'aquest tipus de test per estudiar i avaluar el cronotip dels treballadors a torns. (Juda M, et al., 2013)

A l'annex es troben exposats els dos tests amb el conjunt de les seves preguntes.

En la següent taula s'hi mostra l'estructura i la informació pertinent a aquesta formació:

CONTINGUTS	Estructurat en 5 mòduls diferents
RESULTATS FORMATIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Millora de la productivitat. -Reducció dels absentismes laborals. -Reducció de costos en el personal contractat. -Millora de la qualitat de vida del treballador. -Sensació de menys fatiga i més vitalitat per part del treballador.
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Facilitar recomanacions als treballadors per a tenir un millor estat de salut. -Reduir la fatiga, cansament i incidència de patologies que poden presentar els treballadors. -Donar a conèixer quin tipus de cronotip tenen els treballadors per poder-se adaptar a unes millors condicions de treball. -Fomentar un bon descans després de cada jornada laboral.
DURADA	8 hores
COST	60€/h Cost total: 480€

Taula 18. Taula amb tot el contingut i informació de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.

FORMACIÓ BÀSICA: LA CRONONUTRICIÓ COM A MARCADOR DE SALUT LABORAL DELS TREBALLADORS A TORNS		
MÒDUL	SUBAPARTATS	CONTINGUTS
Mòdul 1: El cronòmetre biològic dels humans	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepte de cronobiologia 2. Concepte de crononutrició 3. Què és el rellotge biològic intern de l'organisme, localització i funcions. 4. Qüestionari 	<p>Concepte general de la cronobiologia i de la crononutrició en especial, i de com funciona el nostre organisme en base als ritmes circadians que hi ha presents.</p> <p>Hi ha un qüestionari al final de tot amb diferents preguntes i respostes tipus a,b,c i d, per tal de que els treballadors puguin comprovar el què han entès i què no.</p>
Mòdul 2: La sincronització del rellotge biològic intern amb l'exterior	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrades <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Ritme d'exposició llum/foscor 1.2. Ritme d'ingesta i dejú d'aliments 1.3. Ritme de son i vigília 2. Sortides <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Melatonina 2.2. Cortisol 2.3. Temperatura corporal 3. Qüestionari 	<p>Explicació de tot el què influencia que el rellotge intern de l'organisme estigui è influencia que el rellotge intern del organisme estigui ben coordinat tant amb l'exterior com amb l'interior per tal de no patir cap desequilibri en el cos i evitar aparició de malalties.</p> <p>Hi ha un qüestionari al final de tot amb diferents preguntes i respostes tipus a,b,c i d per tal de que els treballadors puguin comprovar el què han entès i què no.</p>
Mòdul 3: La cronodisrupció en els treballadors a torns	<ol style="list-style-type: none"> 1. Causes de la cronodisrupció <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Mala exposició solar 1.2. Mala distribució dels àpats 1.3. Patró del son alterat 2. Patologies derivades de la cronodisrupció <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Síndrome metabòlica 2.2. Diabetis 2.3. Obesitat/sobrepès 2.4. Càncer 2.5. Trastorns digestius 3. Qüestionari 	<p>Explicació del què és la cronodisrupció i del què la causa, així com també de totes les complicacions que aquesta pot suposar per la salut humana.</p> <p>Hi ha un qüestionari al final de tot amb diferents preguntes i respostes tipus a,b,c i d per tal de que els treballadors puguin comprovar el què han entès i què no.</p>

<p>Mòdul 4: El cronotip i tipologies</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepte de cronotip 2. Tipus de cronotips i recomanacions <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Matutí extrem 2.2. Matutí 2.3. Vespertí extrem 2.4. Vespertí 2.5. Indefinit 3. Horaris laborals més adequats en funció del tipus de cronotip <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Cronotip matutí i torn de matí 3.2. Cronotip vespertí i torn de tarda 3.3. Cronotip vespertí extrem i torn de nit 3.4. Cronotip matutí extrem o vespertí extrem i torns rotatius 4. El centre de la son <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Què és 4.2. Com calcular-lo 5. Qüestionari de MEQ i Munich 	<p>Explicació del què és el cronotip, els diferents tipus que hi ha amb un seguit de recomanacions per a portar uns bons estils de vida saludables. A part d'això, també s'explica quin horari seria el recomanat en funció del cronotip que es té. Per això, després s'explica què és el centre de la son i com es calcula aquest per llavors poder utilitzar de forma correcte el qüestionari de Munich i poder conèixer el tipus de cronotip.</p>
<p>Mòdul 5: Recomanacions per a sincronitzar l'organisme</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sincronització de les entrades <ol style="list-style-type: none"> 1.1. L'exposició de la llum solar <ol style="list-style-type: none"> 1.1.1. Tipus de llum d'ona curta 1.1.2. Tipus de llum d'ona llarga 1.1.3. Recomanacions generals d'exposició solar en funció del centre de la son que es tingui 1.2. El moment de la ingesta i el dejú <ol style="list-style-type: none"> 1.2.1. Classificació dels grups d'aliments <ol style="list-style-type: none"> 1.2.1.1. Hidrats de carboni 1.2.1.2. Proteïnes 1.2.1.3. Lípids 1.2.1.4. Làctics 1.2.1.5. Fruita 1.2.1.6. Verdura i hortalisses 1.2.1.7. Superflus 1.2.2. Time – restricted feeding <ol style="list-style-type: none"> 1.2.2.1. Període de 8:00h – 17:00h 1.2.2.2. Període de 12:00h – 21:00h 1.2.3. Moment ideal per a consumir els nutrients <ol style="list-style-type: none"> 1.2.3.1. Aliments rics en HC 1.2.3.2. Aliments rics en proteïna 1.2.3.3. Aliments rics en greixos saludables 1.2.3.4. Aliments rics en greixos saturats 1.2.3.5. Aliments rics en triptòfan 	<p>Especificació de com millorar tots els cronobiòtics que sincronitzen el rellotge intern de l'organisme, així com també de tots els factors que influeixen que hi hagi una millor o pitjor salut circadiana.</p> <p>També es detallen la composició dels plats que haurien de tenir els àpats que es realitzen a cada hora del dia, així com també informació de tots aquells aliments i/o substàncies que poden provocar alteracions en el son si els consumim amb l'àpat previ abans d'anar a dormir.</p> <p>Al final de tot hi ha un qüestionari al final de tot amb diferents preguntes i respostes tipus a,b,c i d per tal de que els treballadors puguin comprovar el què han entès i què no.</p>

- | | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> 1.2.3.6. Aliments rics en tirosina 1.2.4. Distribució ideal dels macronutrients al llarg del dia <ul style="list-style-type: none"> 1.2.4.1. 6:00h – 9:00h 1.2.4.2. 9:00h – 12:00h 1.2.4.3. 12:00h – 15:00h 1.2.4.4. 15:00h – 18:00h 1.2.4.5. 18:00h - 20:00h 1.2.4.6. 20:00h- 22:00h 1.2.4.7. 22:00h – 6:00h 1.2.5. Snacks saludables <ul style="list-style-type: none"> 1.2.5.1. Snacks saludables pel descans del torn de matí 1.2.5.2. Snacks saludables pel descans del torn de tarda 1.2.5.3. Snacks saludables pel descans del torn de nit | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 1.3. Recomanacions d'activitat física i d'exercici físic | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 2. Sincronització de les sortides <ul style="list-style-type: none"> 2.1. La melatonina <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1. Nivells de melatonina al llarg del dia 2.1.2. Nivells màxims i mínims de melatonina al llarg del dia 2.1.3. Augment dels nivells de melatonina a través de l'alimentació <ul style="list-style-type: none"> 2.1.3.1. Aliments que faciliten el son 2.1.3.2. Aliments rics en vitamina B6 2.1.3.3. Aliments rics en triptòfan 2.1.3.4. Aliments rics en tirosina 3. Substàncies i/o aliments que alteren el patró de son <ul style="list-style-type: none"> 3.1. La cafeïna <ul style="list-style-type: none"> 3.1.1. Dosis màximes recomanades 3.1.2. Com afecta a les hores d'abans d'anar a dormir 3.1.3. Begudes estimulants que contenen cafeïna <ul style="list-style-type: none"> 3.1.3.1. Cafè i quantitats de cafeïna 3.1.3.2. Te i quantitats de cafeïna 3.1.3.3. Guaranà i quantitats de cafeïna 3.1.3.4. Cacao i quantitats de cafeïna 3.1.3.5. Mate i quantitats de cafeïna 3.1.3.6. Cocaïna i quantitats de cafeïna 4. L'alcohol <ul style="list-style-type: none"> 4.1. Efecte hipnòtic 4.2. Duració de l'efecte 4.3. Com afecta a les hores d'abans d'anar a dormir | |

Taula 19. Taula amb els continguts de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.

El disseny que s'utilitzarà per a presentar el contingut de les formacions als treballadors de les empreses serà en format power point, en el qual a l'aportada hi haurà tota la informació de l'empresa Nutriritme, adjuntant el correu electrònic, el nom de la pàgina web i el telèfon.



Figura 59. Presentació en format power point de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.

6.2.2.2. La formació plus

A diferència de la formació bàsica, aquest tipus de formació plus serà més específica i detallada en temes exclusivament nutricionals i d'alimentació. Hi ha dedicat tot un primer mòdul per a parlar de les premisses bàsiques d'una alimentació saludable i llavors hi ha diferents tipus de informació adaptada als diferents tipus de torns, com ara menú tipus i recomanacions específiques.

Els menú tipus que es faciliten als treballadors són saludables, equilibrats i a més, presenten el moment de dia i l'hora en què s'ha de realitzar cada àpat i com aquest ha d'estar compost. Hi haurà la disponibilitat de diferents menú tipus en funció del tipus de patologia que pugui tenir el treballador.

Tanmateix es destina un apartat pels treballadors a torns de nit, en el qual s'especificaran una sèrie de recomanacions molt àmplies, tant a nivell d'exposició solar, com de caire nutricional, d'activitat física i també de la higiene del son. Són un tipus de pautes i recomanacions més específiques que les que es presenten a la formació bàsica. Paral·lelament, hi haurà el mateix per aquells treballadors que tinguin jornades de torns rotatius.

A la següent taula hi ha exposat tota la informació i contingut rellevant d'aquesta formació plus:

CONTINGUTS	Estructurat en 5 mòduls diferents
RESULTATS FORMATIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Millora de la productivitat. -Reducció dels absentismes laborals. -Reducció de costos en el personal contractat. -Millora de la qualitat de vida del treballador. -Sensació de menys fatiga i més vitalitat per part del treballador.
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> -Facilitar l'adherència als treballadors a torns i/o a torns rotatius a través de seguir un bon patró dietètic, de son i d'exposició solar. -Facilitar als treballadors recursos per poder alimentar-se de forma segura i saludable durant la jornada laboral. -Facilitar opcions de menjars saludables adequats per rendir laboralment. -Potenciar la salut circadiana a través de l'alimentació i la crononutrició.
DURADA	8 hores
COST	70€/h Cost total: 560€

Taula 20. Taula amb tot el contingut i informació de la formació bàsica. Elaboració de font pròpia.

A continuació es visualitzen tots els continguts que hi haurà present a cada mòdul d'aquesta formació.

FORMACIÓ PLUS: LA CRONONUTRICIÓ COM A EINA PER ACONSEGUIR LA VITALITAT I RENDIMENT DELS TREBALLADORS		
MÒDUL	SUBAPARTATS	CONTINGUTS
Mòdul 1: Alimentació saludable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Característiques d'una dieta saludable. 2. Freqüència de consum dels grups d'aliments. 3. Estructura d'àpats d'una dieta saludable. 4. Grups d'aliments principals que ha d'haver-hi als àpats. 5. Confecció de menús . <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Repartició correcte de la proteïna al llarg de la setmana. 5.2. Repartició correcte de la verdura / amanida al llarg del dia. 5.3. Repartició correcte de la fruita al llarg del dia. 5.4. Repartició correcte dels làctics al llarg del dia. 5.5. Repartició correcte dels greixos saludables al llarg del dia. 	<p>En aquest mòdul es presenten les premisses bàsiques d'una alimentació saludable per tal de comprendre com s'estructura una bona alimentació al llarg del dia, així com també de saber confeccionar els àpats de forma correcte al llarg del dia per tal de que aquests siguin equilibrats i respectin la capacitat que té l'organisme per a poder digerir i metabolitzar els diferents tipus de nutrients.</p>
Mòdul 2: Consideracions especials pels torns del matí	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomanacions entorn a la higiene del son. 2. Recomanacions entorn a l'activitat física i exercici físic. 3. Recomanacions entorn al patró d'àpats del llarg del dia. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Menú tipus per a persona sana. 3.2. Menú tipus per a persona amb sobrepès / obesitat. 3.3. Menú tipus per a persona amb dislipèmia, hipercolesterolèmia, hipertrigliceridèmia, etc. 3.4. Menú tipus per a persona amb diabetis. 3.5. Menú tipus per a persona amb hipertensió arterial. 3.6. Menú tipus per a persona amb patologies intestinals (Chron, colitis ulcerosa i colon irritable). 3.7. Menú tipus per a persones amb hèrnia de hiatus, reflux gastroesofàgic. 	<p>Explicació de tots els hàbits que s'han de tenir en compte si es fa un torn de matí per tal de poder anar més descansat, amb més energia i de poder adaptar-se millor als horaris de treball juntament amb les hores no laborals al llarg del dia.</p>
Mòdul 3: Consideracions especials pels torns de la tarda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomanacions entorn a la higiene del son. 2. Recomanacions entorn a l'activitat física. 3. Recomanacions entorn al patró d'àpats del llarg del dia. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Menú tipus per a persona sana. 3.2. Menú tipus per a persona amb sobrepès / obesitat. 3.3. Menú tipus per a persona amb dislipèmia, hipercolesterolèmia, hipertrigliceridèmia, etc. 3.4. Menú tipus per a persona amb diabetis. 3.5. Menú tipus per a persona amb hipertensió arterial. 3.6. Menú tipus per a persona amb patologies intestinals (Chron, colitis ulcerosa i colon irritable). 3.7. Menú tipus per a persones amb hèrnia de hiatus, reflux gastroesofàgic. 	<p>Explicació de tots els hàbits que s'han de tenir en compte si es fa un torn de tarda per tal de poder anar més descansat, amb més energia i de poder adaptar-se millor als horaris de treball juntament amb les hores no laborals al llarg del dia.</p>

<p>Mòdul 4: Consideracions especials pel torn de la nit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomanacions entorn a la higiene del son 2. Recomanacions entorn a l'activitat física 3. Recomanacions entorn al patró d'àpats del llarg del dia <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Menú tipus per a persona sana 3.2. Menú tipus per a persona amb sobrepès / obèsitat 3.3. Menú tipus per a persona amb dislipèmia, hipercolesterolèmia, hipertriglicèridèmia, etc. 3.4. Menú tipus per a persona amb diabetis 3.5. Menú tipus per a persona amb hipertensió arterial 3.6. Menú tipus per a persona amb patologies intestinals (Chron, colitis ulcerosa i colon irritable). 3.7. Menú tipus per a persones amb hèrnia de hiatus, reflux gastroesofàgic 4. Snacks saludables pel descans del torn de nit. 5. Àpat previ abans d'anar a dormir. 6. Exposició solar prèvia a les hores d'abans d'anar a dormir. 	<p>Explicació de tots els hàbits que s'han de tenir en compte si es fa un torn de nit per tal de poder anar més descansat, amb més energia i de poder adaptar-se millor als horaris de treball juntament amb les hores no laborals al llarg del dia.</p>
<p>Mòdul 5: Consideracions especials pels torns rotatius</p>	<p>Recomanacions per a fer un canvi de torn</p> <p>Canvi de torn de nit a torn de matí</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1.1. Moment per a prendre aliments amb contingut de cafeïna 1.1.2. Moment per a realitzar activitat física 1.1.3. Moment d'exposició solar 1.1.4. Moment d'exposició a llums brillants i potents <p>Canvi de torn de matí a torn de nit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2.1. Moment per a prendre aliments amb contingut de cafeïna 1.2.2. Moment per a realitzar activitat física 1.2.3. Moment d'exposició solar 1.2.4. Moment d'exposició a llums brillants i potents 	<p>Explicació de tots els hàbits que s'han de tenir en compte si es fan horaris rotatius al llarg de les setmanes per poder tenir una millor salut i estat d'energia més bo de forma general, tant a les hores de treball com a les hores no laborals de descans.</p>

Taula 21. Taula amb el contingut de la formació plus. Elaboració de font pròpia.

El disseny que s'utilitzarà per a presentar el contingut de les formacions als treballadors de les empreses serà en format power point, en el qual a l'aportada hi haurà tota la informació de l'empresa NutriRitme, adjuntant el correu electrònic, el nom de la pàgina web i el telèfon.



Figura 60. Representació del power point de la formació plus. Elaboració de font pròpia.

6.2.2. La consulta

La consulta es tractarà d'un espai multidisciplinat

, el qual estarà estructurat en una sala principal on s'hi realitzaran les diferents consultes i també hi haurà un espai de despatx, on hi haurà tot el despatx de la directora, la Maria, a més també de ser un espai destinat a passar-hi consulta i realitzar les formacions Prèmium que s'ofereiran a les empreses on s'hi imparteixin les formacions. És per això que en aquesta mateixa sala s'hi trobarà una pissarra, juntament amb unes cadires per a realitzar aquestes formacions.

Els serveis que s'ofereixen a consulta són els següents:

Cronoteràpia	Formació prèmium	Dietoteràpia	Psiconutrició	Nutrigenètica
<ul style="list-style-type: none"> • Avalució nutricional. • Avalució de l'estat del ritme circadià. • Mesures antropomètriques. • Determinació del tipus de cronotip. • Compra de material. 	<ul style="list-style-type: none"> • Personalització de formacions amb el contingut desitjat pel client. • Assessorament segons necessitats concretes. • S'imparteix tant presencial com online a través d'un suport audiovisual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obesitat/sobrepès. • Diabetis. • Hipertensió arterial. • Dislipèmia. • Síndrome metabòlic. • Patologia digestiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness eating. • Entrevista motivacional. • Tècniques de millora de consciència entorn la conducta alimentària. • Transtorns del son. • Tècniques per a tractar el Burnout. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tests nutrigenètics. • Personalització i individualització de la pauta dietètica - nutricional.

Taula 22. Taula resum dels diferents serveis que s'ofereixen a consulta. Elaboració de font pròpia.

A la consulta hi podran acudir dos perfils diferents de clients:

CLIENT FIDELITZAT	<p>Clients que hagin comprat el pack de formació prèmium per tal de personalitzar el tipus d'informació que volen rebre a la formació.</p> <p>Disposen d'una primera visita gratuïta.</p> <p>Disposen d'un 10% de descompte en totes les visites de seguiment de qualsevol dels serveis.</p>
CLIENT NO FIDELITZAT	<p>Clients externs a les empreses on s'han impartit les formacions o clients que no hagin volgut comprar el pack de formació prèmium.</p> <p>Qualsevol tipus de client que tingui interès pels nostres serveis, independentment del tipus de treball i horaris que tingui i també de si presenta o no una patologia de base.</p>

Taula 23. Taula amb el tipus de perfil per la consulta. Elaboració de font pròpia.

Tots els serveis es realitzaran via online, presencial o via telefònica.

6.3. Política de preus

Per definir el preu dels nous serveis que oferirà NutriRitme s'han tingut en compte diferents sectors i també aquests difereixen en funció de quin servei estiguem parlant.

Pels serveis més bàsics que ofereix NutriRitme com podria ser els serveis de psiconutrició i dietoteràpia, els quals estan presents en bastants consultes nutricionals de la competència, per escollir-ne el preu mirarem els preus de les empreses competidores i posarem el mateix preu o inclús una mica menys, ja que després, amb els altres serveis més diferencials i potencials, com seria el servei de cronoteràpia i de nutrigenètica, ja elevariem els preus pel fet de que utilitzariem l'estratègia de diferenciació. Tanmateix, un aspecte que es tindrà en compte són les dades obtingudes a través de l'enquesta d'anàlisi primari de dades, les quals mostren com el llindar de posar els preus oscil·laria entre 40€ i 70€.

Pel què fa el servei que ofereix NutriRitme basat en donar formacions a altres empreses que tinguin treballadors a torns, per establir els preus es tindrà en compte la normativa que aplica FUNDAE per tal de poder bonificar les formacions. En el cas de formacions de caire bàsic per a un màxim de 30 treballadors en format presencial, FUNDAE bonifica a 9€/hora. En el cas de la formació plus, aquesta seria una formació de nivell superior i FUNDAE ho bonificaria a 13€/hora i finalment, en el cas de que la formació es donés format telemàtic, FUNDAE la bonificaria a 7€/hora. És per això, que els preus s'han de valorar en base una mica a això, per tal de que FUNDAE pugui bonificar bastanta part d'aquesta formació i l'empresa hagi de pagar lo mínim.

Així doncs, els preus que s'han decidit pels diferents serveis son els següents:

- **Servei de les formacions**

SERVEI	PREUS	PROMOCIONS/DESCOMPTES
Formació bàsica	Preu per hora: 50€/h Preu total: 400€	Si es compra el pack de la formació bàsica juntament amb la formació plus es realitza un 20% de descompte a cada una de les formacions. - Formació bàsica: 320€ - Formació plus: 384€ Preu total (2 formacions)= 700€
Formació plus	Preu per hora: 60€/h Preu total: 480€	Si es compra el pack de la formació bàsica juntament amb la formació plus es realitza un 20% de descompte a cada una de les formacions. - Formació bàsica: 320€ - Formació plus: 384€ Preu total (2 formacions)= 700€

Taula 24. Política de preus del servei de formacions. Elaboració de font pròpia.

- **Serveis de consulta**

SERVEI	PREUS	PROMOCIONS/DESCOMPTES
Formació prèmium	Preu una hora de formació: 80€. Preu per dues hores de formació: 160€.	Si el client la compra, passa a estar fidelitzat a l'empresa i té un 10% de descompte en les sessions de seguiment i una primera visita gratuïta d'un dels serveis oferts.
Crononutrició i cronoteràpia	Primera visita: 70€ Visita de seguiment: 40€	Si ets un client fidelitzat, hi ha un 10% de descompte a cada visita de seguiment i la primera visita és gratuïta d'un dels serveis. Pack de 4 visites: 150€.
Compra del paquet de material de cronoteràpia	Preu total del paquet: 220€	No n'hi ha cap en aquest cas.

Dietoteràpia	Primera visita: 40€ Visita de seguiment: 25€	Si ets un client fidelitzat, hi ha un 10% de descompte a cada visita de seguiment i la primera visita és gratuïta d'un dels serveis. Pack de 4 visites: 90€
Nutrigenètica	Primera visita + test genètic: 230€ Visita de seguiment: 40€	Si ets un client fidelitzat, hi ha un 10% de descompte a cada visita de seguiment i la primera visita és gratuïta d'un dels serveis. Pack de 4 visites: 150€.
Psiconutrició	Primera visita: 40€ Visita de seguiment: 25€	Si ets un client fidelitzat, hi ha un 10% de descompte a cada visita de seguiment i la primera visita és gratuïta d'un dels serveis. Pack de 4 visites: 90€

Taula 25. Política de preus dels serveis de consulta. Font d'elaboració pròpia.




Altres tipus de promocions que hi haurà son les següents:





SERVEI	PROMOCIÓ
1 visita interdisciplinada amb el D-N juntament amb el psicòleg	110€
Pack de 4 sessions interdisciplinades amb D-N juntament amb psicòleg	380€ Hi ha la possibilitats de pagar-ho amb 2 quotes de 190€ cadascuna amb un termini de un mes.

Taula 26. Promoció dels serveis. Elaboració de font pròpia.

Aquestes visites inclou qualsevol dels serveis que ofereix la consulta, excepte el servei de nutrigenètica. Aquest és l'únic servei que es paga a part i que no s'integra amb una visita conjunta amb el psicòleg.

El paquet de productes que es vendrà als clients, estiguin o no fidelitzats a l'empresa son els següents:

PRODUCTES	Característiques	COST UNITARI (per l'empresa)	PREU TOTAL (pel client)	Marge comercial brut (per l'empresa)
<p>Lampara luminoterapia 10.000 lux</p>  <p>Amazon</p>	<p>Làmpara de forma rectangular. No té UV. Clor blanc. Dimensions: 31.5P. x 19W x 4.5H Tamany compacte portàtil. Material: acrilonitril butadiè estirè a la part de la carcassa i polipropilè a la part de la pantalla. Té mode de temporitzador i de memòria. Té el brillo ajustable. És fàcil de transportar i d'operar.</p>	19.99€	29.99€	33.34%
<p>Antifaç i taps</p>  <p>Mediamark</p>	<p>Dimensions antifaç: 10cm d'amplada x 5cm altura x 1cm de profunditat Color antifaç: blau Taps: 2 unitats Color taps: grocs</p>	2.99€	5.99€	50%
<p>Coixí ergonòmic</p>  <p>Amazon</p>	<p>Color: blanc Forma: cunya Tamany: 60*40*10/12 cm Presenta dues altures diferents. És transpirable i fàcil de rentar. Està composta per espuma viscoelàstica.</p>	31.99€	41.99€	23.8%
<p>Holter pressió arterial</p>	<p>Conté un tensiòmetre de braç. Conté un monitor de pressió arterial digital</p>	32.90€	41.99€	21.64%

 <p>Amazon</p>	<p>Pes: 0,31kg</p>			
<p>Glucòmetre Freestyle</p>  <p>farmaciaacasa</p>	<p>Conté un glucòmetre amb una pantalla digital que indica els nivells de glucosa en sang. Conté tires reactives i agulles.</p>	<p>41.50€ + 17.78€ (recanvi de tires)</p>	<p>65.99€</p>	<p>10,17%</p>
<p>Agulles per a prendre la mesura de la glucosa</p>  <p>Diagnostico en casa</p>	<p>Un paquet conté 400 agulles. Cada agulla pesa 23g. Cada agulla és únicament d'un sol ús</p>	<p>11.20€</p>	<p>18.99€</p>	<p>41%</p>
<p>Termòmetre digital d'infrarojos sense contacte (mesura la temperatura a la munyeca)</p> 	<p>Conté una pantalla a la qual es pot llegir la temperatura i canvia de color en funció dels graus de la temperatura. Es pot utilitzar a distància i amb una sola mà. Conta d'una alarma audible per valors superiors a 38º. Pot mostrar la temperatura amb graus Celsius o Fahrenheit. Guarda les 32 últimes</p>	<p>9.50€</p>	<p>15.99€</p>	<p>40.7%</p>

<i>Tienda CPU</i>	memòries registrades. Té una resolució de pantalla de 0,1°C. Té una vida útil de fins de més de 100.000 lectures.			
<p>Caixa de cartró</p>	<p>Dimensions: 16 cm de llargada x 9,3 cm d'amplada i 8,6 cm d'alçada.</p> <p>Color marró.</p> <p>Fàcil d'agafar i de transportar.</p> <p>Sostenible amb el medi ambient, reciclable i reutilizable .</p>	16.99€ (24 unitats) = 0.70€ la unitat	1€	30%
PREU TOTAL	-----	168.55€ (sense gastos d'enviament). 174.99€ (amb gastos d'enviament)	221.93 (arrodonit a 220€)	20.46% de marge total

Taula 27. Taula amb el cost, preu i marge de cada producte. Elaboració de font pròpia.

El preu total correspon a un únic paquet. Més endavant, en el pla d'operacions i segons les compres previstes que quedaran exposades en el pla de vendes, ja es contemplarà el cost i preu total que tindria la compra de tot aquest material.

Un fet important a remarcar és el fet de que es vendria tot el pack sencer, lo únic que a la taula queda desglossat tot per tal de poder tenir controlat els preus i el cost de cadascun dels productes.

Els proveïdors d'aquests aparells seran les empreses que estan escrites en cursiva a sota de cada producte pel fet de que son els proveïdors que el tenen més barat la mercat i que alhora, no son coneguts per la majoria de persones d'arreu del territori.

Pel què fa la compra de l'Amazon, el fet de que la fundadora del projecte disposi de l'aplicatiu Amazon Prime li redueix el preu del producte. Tanmateix, es tindrà en compte el pla econòmic financer el fet de que s'haurà de tenir alguna caixa de tires i d'agulles mesuradores de la glucosa en sang per a si a algun client se li acaben i ens en vol demanar més a nosaltres.

Per tal de vendre aquest pack de productes al client es tindrien en compte totes les característiques que presenta, tot presentant aquelles idferencials i potencials del producte, així com també s'explicarien els seus avantatges i beneficis.

Un exemplar de paquet amb els productes a dins el qual s'ofereix als clients seria el següent:



Figura 61. Representació del prototip de caixa amb el material de cronoteràpia. Elaboració de font pròpia.

A dins d'aquesta caixa hi aniria una llista amb tot el material que hi ha a dins i també amb les indicacions d'ús.

6.4. Comunicació

El nom escollit per l'empresa és "NutriRitme", el qual és un nom simple, entenedor, fàcil de pronunciar i alhora que estableix una relació directe amb els serveis que s'ofereixen a l'empresa. En especial, fruit que tots els serveis gairebé van enfocats i es basen en la cronobiologia, especialment la branca de la crononutrició. La cronobiologia és la ciència que estudia els ritmes biològics dels éssers vius i la crononutrició defensa que l'alimentació s'ha d'adaptar als ritmes que segueix l'organisme ja que no s'assimilen els aliments de la mateixa manera depenent de l'hora a la qual els ingerim. La paraula crono prové del grec "Chronos" i aquesta significa "Tems".

És per això que al nom de l'empresa hi apareix el terme de "Ritme" i també "Nutri", un referent al temps de la ingesta i l'altre referent als nutrients que conformen els aliments i que s'ingereixen.

El concepte de "NutriRitme" es pot entendre tant en català com en castellà, que seran les dues llengües vehiculars que s'utilitzaran per a oferir els nostres productes a través de l'empresa.

Tanmateix, per l'empresa s'ha dissenyat un logotip que representi la temàtica en la qual treballem. És de caire simple, atractiu i representatiu del què simbolitza. Per poder-nos diferenciar de la resta d'empreses que ofereixen serveis relacionats amb la nutrició, s'ha considerat adient simbolitzar un rellotge amb broques, el qual simula el rellotge biològic intern que hi ha dins de l'organisme, el qual sincronitza i controla els ritmes biològics que hi ha, i que alhora simula el plat en el qual es posen els aliments per a consumir-los, de manera que d'alguna forma o altra representa en sí el terme de crononutrició, que és des de la disciplina que es treballa a l'empresa "NutriRitme".

S'ha decidit escollir el color verd, tant clar com fosc i taronja per a dibuixar el rellotge i el plat pel fet de que el color verd és el color que simbolitza la salut i per tant, promociona una empresa que ofereix serveis saludables i el color taronja és el que simbolitza la gana. S'ha jugat amb tonalitats de color verd clar i fosc per tal de que fos més atractiu. El color negre utilitzat per posar el nom de l'empresa al logotip ha estat per escollir un color que ressaltés de la resta usats en el logotip.

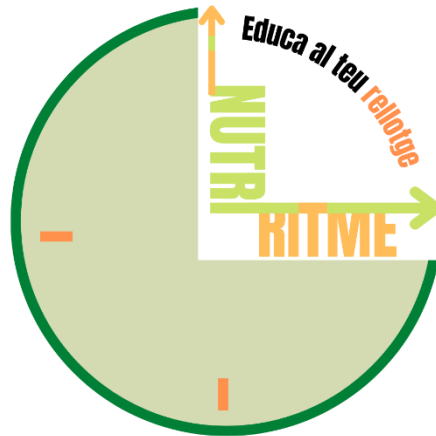


Figura 62. Logotip del nostre logotip i de l'eslògan de l'empresa "NutriRitme".

Finalment, a part d'escollir un nom per l'empresa i dissenyar un logotip, també s'ha optat per a crear un eslògan, el qual és el que apareix en el mateix logotip: "Educa al teu rellotge", el qual especifica molt bé el tipus de servei i objectiu que pretenem oferint els serveis a les persones, que és el fet d'educar de forma nutricional als hàbits alimentaris de les persones per tal de que el seu propi rellotge intern tingui uns ritmes correctes i ben sincronitzats.

6.5. Política de publicitat

Per tal de donar a conèixer l'empresa NutriRitme s'utilitzaran diferents sistemes de publicitat, ja siguin sistemes online a través de xarxes socials o sistemes més físics i tradicionals, com seria l'ús de tríptics informatius, de targetes de presentació, cartells, etc.

- **LinkedIn**

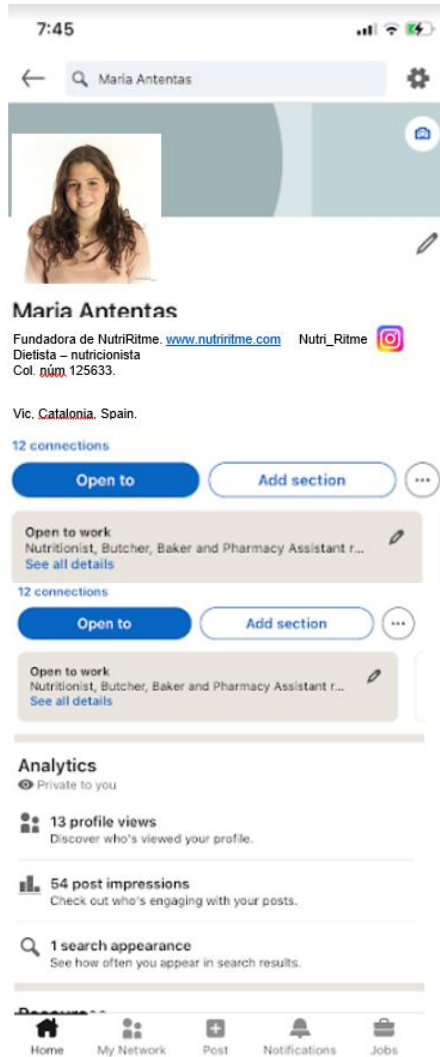


Figura 63. Perfil de LinkedIn. Elaboració de font pròpia.

- Instagram

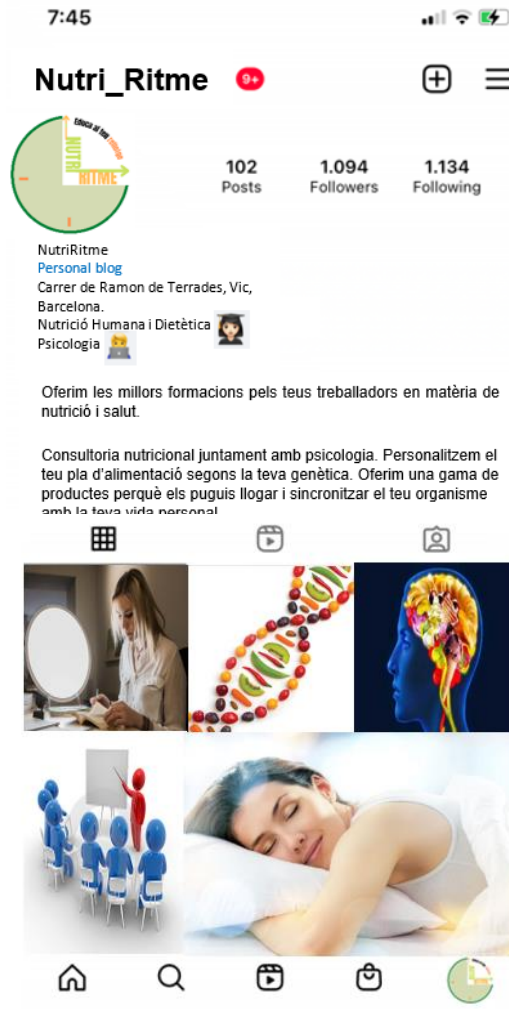


Figura 64. Perfil d'Instagram de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

- **Twitter**



Figura 65. Perfil de Twitter de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

- **Pàgina web**



Figura 66. Pàgina d'inici de la pàgina web de NutriRitme. Font d'elaboració pròpia.



Figura 67. Oferts de tots als serveis a la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

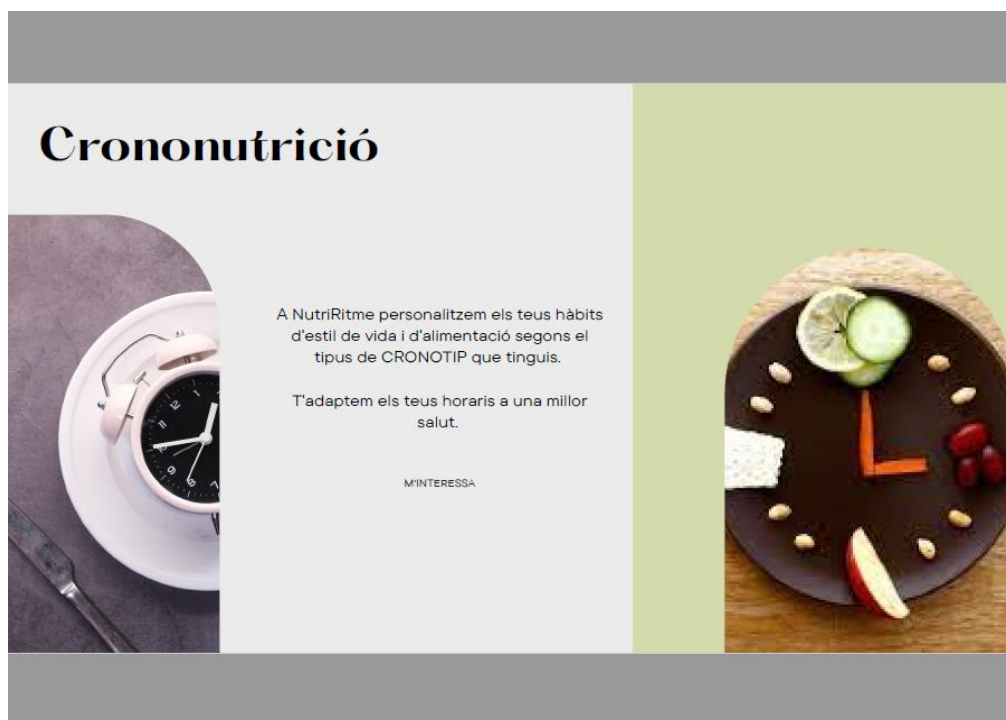


Figura 68. Servei de crononutrició. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

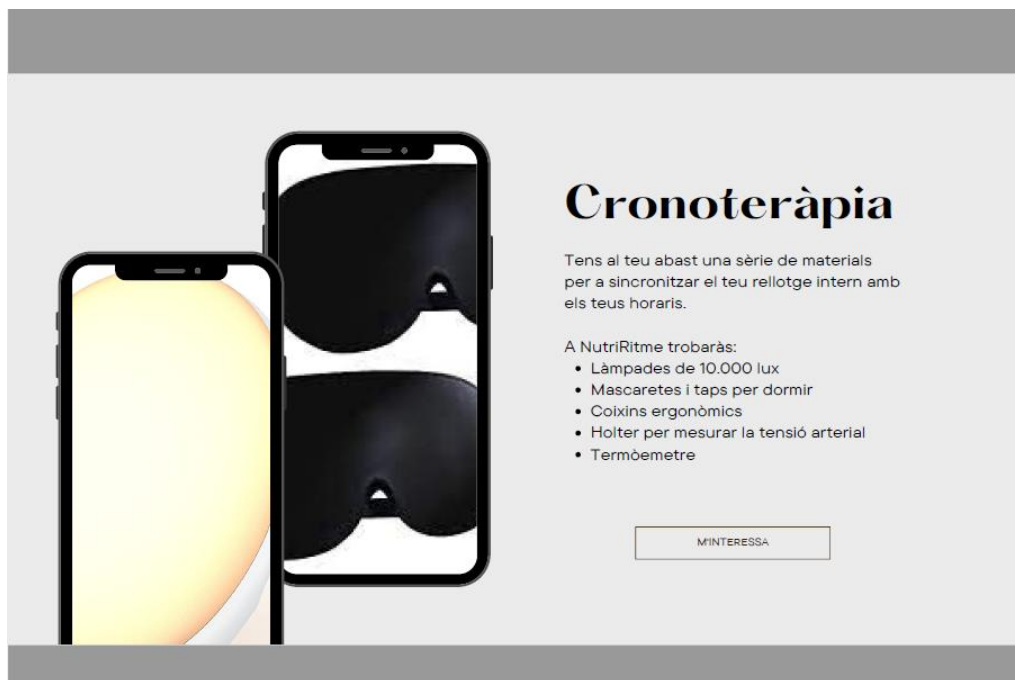


Figura 69. Servei de cronoteràpia. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

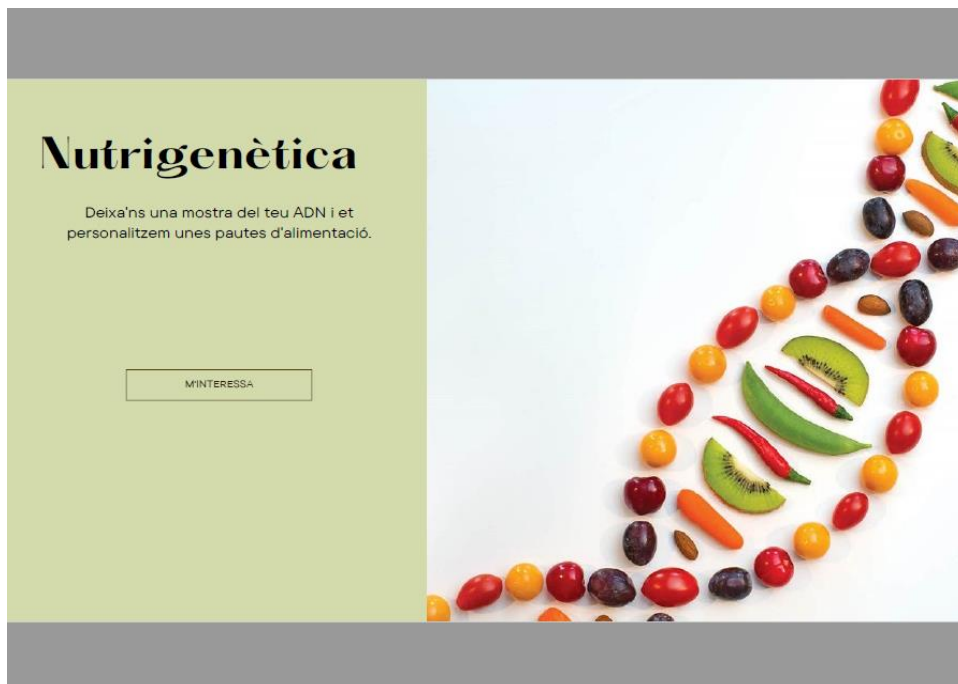


Figura 70. Servei de nutrigenètica. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

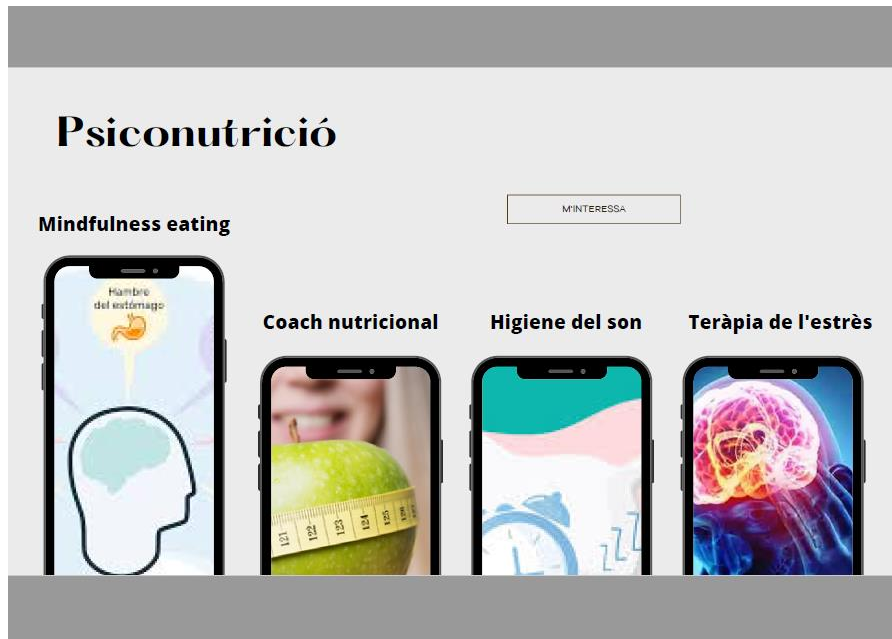


Figura 71. Servei de psiconutrició. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

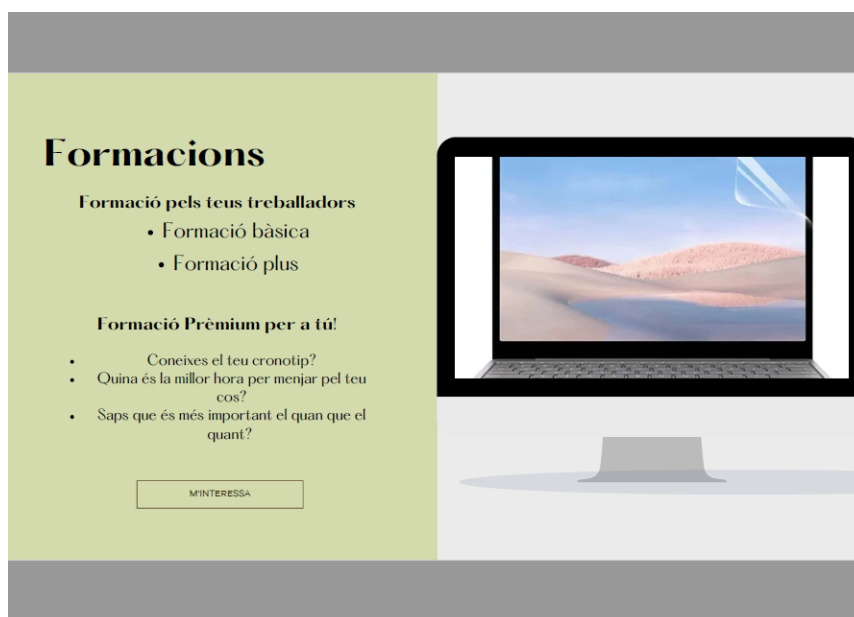


Figura 72. Servei de formacions. Pàgina web NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

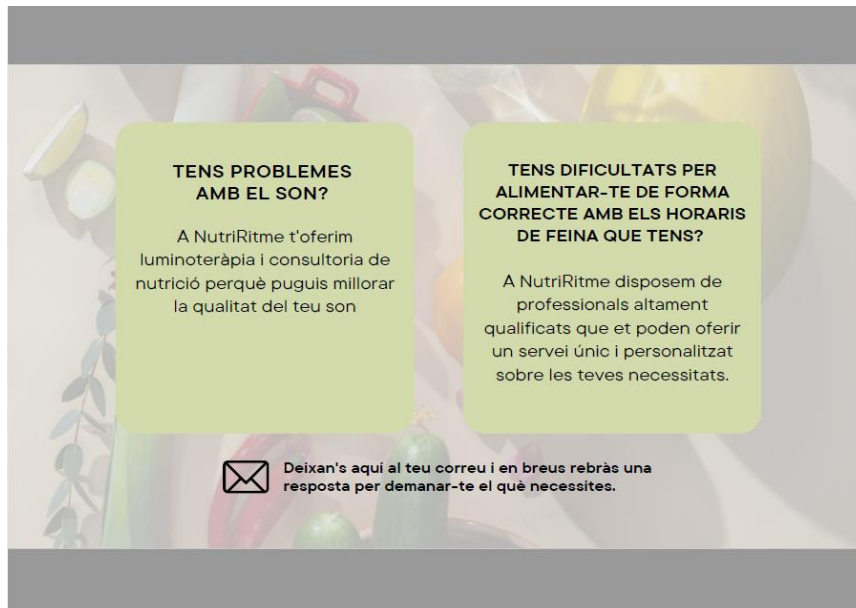


Figura 73. Part final de la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.



Figura 74. Informació personal sobre l'empresa a la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

Contacta'ns

NOM EMPRESA	NutriRitme
MAIL	nutriritme@gmail.com
NÚM. DE TELÈFON	722236148
MISSATGE	Vetllem tant per la teva salut com la salut laboral dels teus treballadors.

Figura 75. Informació de contacte a la pàgina web de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.



Figura 76. Exposició de les xarxes socials de l'empresa NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

La creació d'aquesta pàgina web no tindrà cap tipus de cost per l'empresa fruit que el pare de la fundadora és informàtic i està altament qualificat per poder desenvolupar aquesta pàgina web.

- Facebook

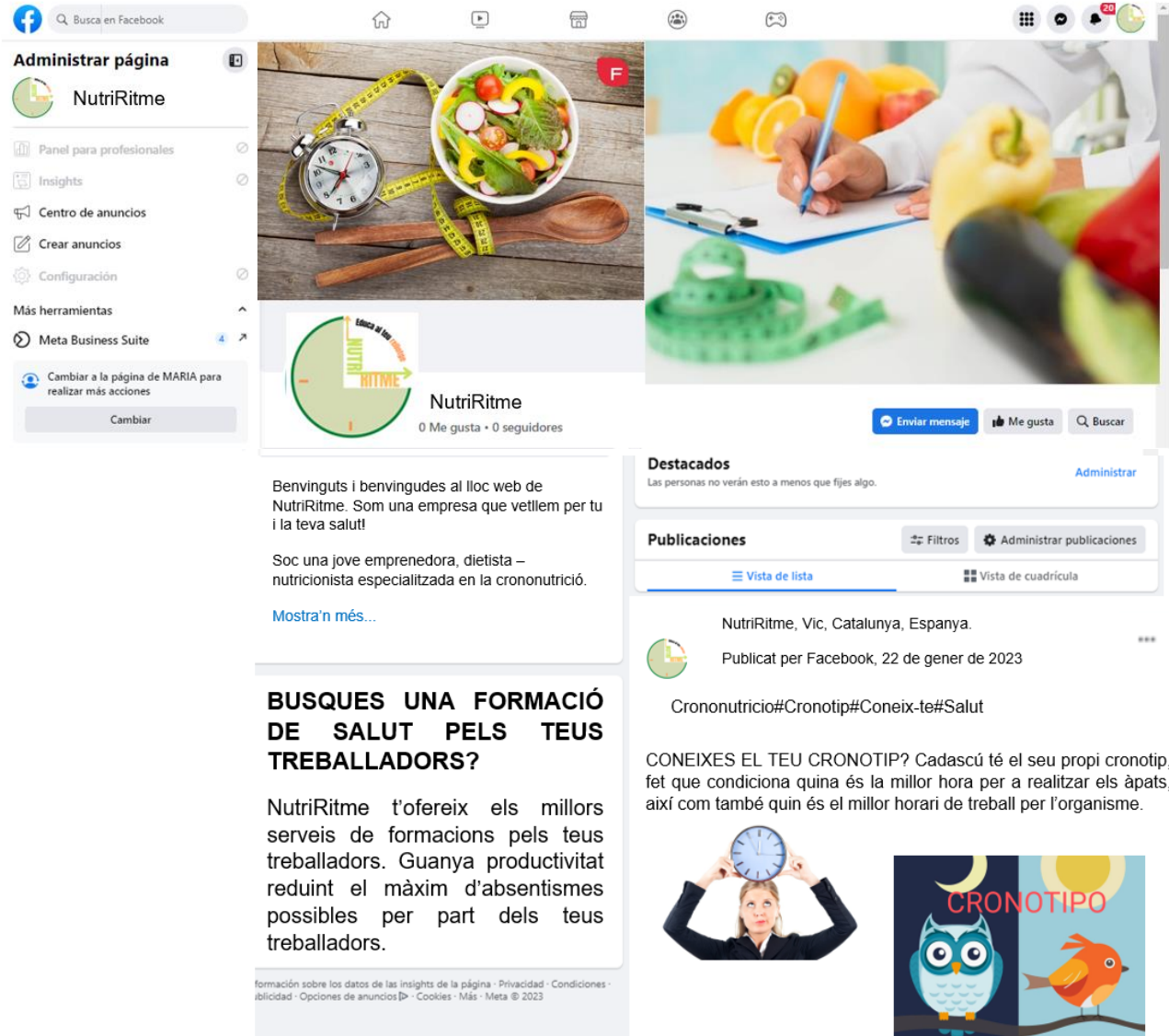


Figura 77. Perfil de facebook de NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

- **Targetes de presentació**

En aquestes targetes s'hi mostrarà informació de tots els serveis oferts des de NutriRitme, així com també informació personal sobre la fundadora i directora de l'empresa i finalment, les xarxes socials a les quals està present NutriRitme.



Figura 78. Part del davant de la targeta de presentació de la promotora del projecte. Font d'elaboració pròpia.



Figura 79. Part del darrere de la targeta de presentació de la promotora del projecte. Font d'elaboració pròpia.

Es realitzaran un total de 300 còpies pel primer any de negoci i tindran un cost d'un total de 100€.

A més a més, per tal de patrocinar-nos d'una forma més directa amb el client es realitzaran una sèrie de targetes digitals de fidelització, en les quals hi haurà descrit que el client està fidelitzat i que per tant, tindrà dret a optar un 10% de descompte en els serveis oferts a nivell de consultoria.

A les targetes a més a més, hi haurà exposat el telèfon de la fundadora de NutriRitme, l'adreça del local, la direcció de correu electrònic, així com també el nom en què ens podem trobar a Facebook, Instagram i LinkedIn.

Les persones que tindran aquesta targeta serà totes aquelles que hagin demanat que li realitzessim una formació Prèmium sobre aspectes de la crononutrició i treballs a torns i que ja ha pagat anteriorment per aquest servei. De forma directa, després passarà a estar fidelitzada i és quan podrà obtenir aquesta targeta.



Figura 80. Targeta de fidelització dels clients de l'empresa NutriRitme. Font d'elaboració pròpia.

Crear aquest tipus de targetes electròniques no tindrà cap tipus de cost econòmic per l'empresa.

- **Díptics informatius**

OBJECTIUS

- Facilitar recomanacions als treballadors per a tenir un millor estat de salut.
- Reduir la fatiga, cansament i incidència de patologies que poden presentar els treballadors.
- Donar a conèixer quin tipus de cronotip tenen els treballadors per poder-se adaptar a unes millors condicions de treball.
- Fomentar un bon descans després de cada jornada laboral.

400€

RESULTATS FORMATIUS

- Millora de la productivitat.
- Reducció dels absentismes laborals.
- Reducció de costos en el personal contractat.
- Millora de la qualitat de vida del treballador.
- Sensació de menys fatiga i més vitalitat per part del treballador.

DURADA DEL CURS - 8H

www.nutriritme.com
nutriritme@gmail.com
Telèfon de contacte - 72236148

FORMACIÓ BÀSICA

La crononutrició com a marcador de la salut laboral dels treballadors a torns

Figura 81. Part del davant del díptic amb la informació del curs de formació bàsica. Elaboració de font pròpia.

CONTINGUTS

1 MÒDUL 1 El cronòmetre biològic dels humans

1. Concepte de cronobiologia
2. Concepte de crononutrició
3. Definició rellotge biològic intern, localització i funcions
4. Qüestionari

2 MÒDUL 2 La sincronització del rellotge biològic intern amb l'exterior

1. Entrades: ritme d'exposició de la llum, ritme d'ingesta i dejú d'aliments i ritme de son i vigília
2. Sortides: melatonina, cortisol i temperatura corporal
3. Qüestionari

3 MÒDUL 3 La cronodisrupció en els treballadors a torns

1. Causes de cronodisrupció: mala exposició solar, mala distribució dels àpats, patró de son alterat
2. Patologies derivades de la cronodisrupció: síndrome metabòlica, diabetis, obesitat/sobrepès, càncer i trastorns digestius
3. Qüestionari

4 MÒDUL 4 El cronotip i tipologies

1. Concepte de cronotip.
2. Tipus de cronotip i recomanacions: Cronotip matutí extrem, cronotip matutí, cronotip vespertí extrem, cronotip vespertí i cronotip indefinit
3. Horaris laborals més adequats en funció del cronotip: horaris de mati amb cronotips matutins, horaris de tarda amb cronotips vespertins i horaris de nit amb cronotips vespertins extrems.
4. El centre de la son: que és i com calcular-lo
5. Qüestionari MEQ i de Munich

5 MÒDUL 5 Recomanacions per sincronitzar l'organisme

1. Sincronització de les entrades
 - L'exposició de la llum solar: tipus de llum d'ona curta, d'ona llarga i recomanacions generals en funció de quan sigui el centre de la son
 - Moment d'ingesta i dejú: classificació dels grups d'aliments, time - restricted feeding, moment ideal per a consumir els nutrients i distribució ideal de macronutrients, snacks saludables.
 - Recomanacions d'activitat física i exercici físic.
2. Sincronització de les sortides: la melatonina, nivells màxims i mínims, ritme circadià de la melatonina i aliments rics en nutrients que faciliten el son.
3. Substàncies i/o aliments que alteren el patró de son: la cafeïna i l'alcohol.

Figura 82. Part del darrere del díptic amb la informació de la formació bàsica. Font d'elaboració pròpia.

OBJECTIUS

- Facilitar l'adherència als treballs a torns i/o a torns rotatius a través de seguir un bon patró dietètic, de son i d'exposició solar.
- Facilitar als treballadors recursos per poder alimentar-se de forma segura i saludable durant la jornada laboral.
- Facilitar opcions de menjar saludables adequats per rendir laboralment.
- Potenciar la salut circadiana a través de l'alimentació i la crononutrició.

480€

RESULTATS FORMATIUS

- Millora de la productivitat.
- Reducció dels absentismes laborals.
- Reducció de costos en el personal contractat.
- Millora de la qualitat de vida del treballador.
- Sensació de menys fatiga i més vitalitat per part del treballador.

DURADA DEL CURS - 8H

www.nutriritme.com
nutriritme@gmail.com
 Telèfon de contacte - 722236148



FORMACIÓ PLUS

La crononutrició com a eina per aconseguir la vitalitat i rendiment dels treballadors



Figura 83. Part del davant del díptic amb la informació de la formació plus. Font d'elaboració pròpia.

CONTINGUTS

MÒDUL 1 Alimentació saludable

1. Característiques d'una dieta saludable.
2. Freqüència de consum dels grups d'aliments.
3. Estructura d'àpats d'una dieta saludable.
4. Grups d'aliments que hi ha d'haver presents als àpats
5. Confecció de menús

MÒDUL 2 Consideracions especials pels torns de matí

1. Recomanacions entorn a la higiene del son.
2. Recomanacions entorn a l'activitat física i exercici físic.
3. Recomanacions entorn al patró d'àpats al llarg del dia: menú tipus adaptats a les diferents patologies i per a persones sanes.

MÒDUL 3 Consideracions especials pels torns de tarda

1. Recomanacions entorn a la higiene del son.
2. Recomanacions entorn a l'activitat física i exercici físic.
3. Recomanacions entorn al patró d'àpats al llarg del dia: menú tipus adaptats a les diferents patologies i per a persones sanes.

MÒDUL 4 Consideracions especials pel torn de nit

1. Recomanacions entorn a la higiene del son.
2. Recomanacions entorn a l'activitat física i exercici físic.
3. Recomanacions entorn al patró d'àpats al llarg del dia: menú tipus adaptats a les diferents patologies i per a persones sanes.
4. Snacks saludables pel descans del torn de nit.
5. Àpat previ abans d'anar a dormir.
6. Exposició solar prèvia a les hores d'abans d'anar a dormir.

MÒDUL 5 Consideracions especials pels torns rotatius

1. Recomanacions per a fer un canvi de torn:
 - Canvi de torn matí - nit.
 - Moment per a prendre aliments amb contingut de cafeïna, moment per realitzar l'activitat física, moment d'exposició solar i moment d'exposició a llums brillants i potents.
 - Canvi de torn nit - matí
 - Moment per a prendre aliments amb contingut de cafeïna, moment per realitzar l'activitat física, moment d'exposició solar i moment d'exposició a llums brillants i potents.

Figura 84. Part del darrere del díptic amb la informació de la formació plus. Font d'elaboració pròpia.

POSSIBLES OPCIONS

Petició d'una formació per adaptar i/o canviar el tipus de cronotip per adaptar-se millor a l'horari de treball

Petició d'un menú mensual per poder compaginar la bona alimentació amb la salut laboral.

Demanda d'una avaluació nutricional i de la salut circadiana amb un seguit de recomanacions per a la seva millora.



A MES A MES

Tens una primera visita a la consulta Nutriritme **GRATUÏTA!**

Guanya un 10% DE DESCOMPTE amb tots els nostres serveis!

80€
a l'hora

GUANYA SALUT DINS I FORA DEL TREBALL

www.nutriritme.com
nutriritme@gmail.com
 Telèfon de contacte - 722236148



FORMACIÓ PRÈMIUM

Personalitzem i adaptem tot el que ens demanis!



Figura 85. Díptic amb la informació de la formació plus. Font d'elaboració pròpia.

6.6. Pla d'accions de màrqueting

En aquest apartat s'hi exposaran les diferents accions tant comunicatives com comercials que es portaran a terme per tal de poder aconseguir el major número de clients possibles amb el mínim cost possible.

Per començar, s'ha de tenir en compte un aspecte rellevant, i és el fet de que la fundadora de NutriRitme, la Maria, s'ha estat posant en contacte amb diferents empreses que ja tenen com a servei oferir formacions en matèria de prevenció de riscos laborals, però no formacions en base a la nutrició. D'aquesta manera, la Maria ha aconseguit que Eix Prevenció S.L. de Vic, s'hagi interessat en el tipus de formacions que vol oferir a la seva empresa i per tant, ha aconseguit trobar una posició en el mercat laboral per poder començar a donar-se a conèixer i entrar en aquest món. Tot això afavorirà i ajudarà a que NutriRitme pugui entrar més ràpid al mercat. És per això, que diferents accions comunicatives que es presentaran a continuació es basaran en realitzar aquestes formacions a totes les empreses que ja té com a clients Eix Prevenció.

Per altra banda, fruit que el nostre mercat potencial es troba a les altres empreses, concretament a la indústria alimentària i també en tots aquells treballadors que tenen un horari a torns, amb l'anàlisi primari de dades es pot observar com la gran majoria d'ells no coneixen els conceptes relacionats amb la crononutrició i amb l'anàlisi secundari de dades, també es pot observar com tenen problemes amb la ingesta d'aliments i també amb problemes de salut, de manera que les accions de màrqueting aniran destinades a informar al públic de com poden vetllar per millorar el seu estat de salut a través de la nutrició i com poden aconseguir compaginar una vida laboral juntament amb una bona alimentació.

Les accions estratègiques de màrqueting que s'utilitzaran seran tant de les que formen part de Inbound Marketing com les que son pròpies de l'Outbound Marketing. Es combinarà l'ús de tècniques més tradicionals, com seria el cas de l'estratègia OutSide SEO, tot creant contingut d'interès a la pàgina web i utilitzant paraules claus, així com també accions amb OffSite SEO, a través de redactar notes de premsa i enviar-les al diari 9Nou. Altrament, les accions pròpies del Outbound marketing que es portaran a terme seran el Emailmarketing, una forma més digitalitzada per arribar a potencials clients. Tanmateix, es contractarà a GoogleAds per tal de tenir anuncis publicitaris. Finalment, també es portaran a terme accions de comunicació de màrqueting tradicionals a través de la creació de fulletons en forma de tríptic per tal d'anar repartint i difonent. Tanmateix, es destinarà temps a repartir les targetes pròpies de l'empresa a diferents empreses i a directes potencials clients.

A continuació es detalla com es portaran a terme aquestes accions:

Acció comunicativa/comercial	Cost
Repartir díptics i targetes de l'empresa a EixPrevenció. 50 folletos + 250 targetes = 1r any	145€
Accions SEO: - Redacció d'articles i contingut en forma de blogs.	2 hores cada setmana per poder crear contingut de qualitat.

<p>Redacció de notes de premsa al diari 9Nou:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dia Mundial del Treballador (1 de Maig) - Dia Mundial de l'Alimentació (16 d'Octubre) - Altres dies de cada trimestre. <p>*El contingut d'aquestes notes de premsa es basaran en temes de la crononutrició i cronodisrupció.</p>	<p>2 o 3 hores cada trimestre per poder escriure una nota de premsa amb contingut rellevant.</p>
<p>Realització de formacions des de l'empresa EixPrevenió.</p>	<p>8 hores cada mes per poder acudir i anar a les empreses a impartir les formacions.</p>
<p>Ús del EmailMarketing a través de la contractació de MAILCHIP a partir dels dos últims mesos del primer any (novembre i desembre)</p> <p>*S'enviarien correus electrònics a totes aquelles persones o clients potencials que ens haguessin deixat el seu correu electrònic a la pàgina web. Ens aquests correus s'hi inclouria informació d'interès en l'àmbit de la crononutrició i al final de cada correu hi hauria un link per clicar perquè redireccionés a la cartera de serveis que ofereix NutriRitme.</p>	<p>Contractar a MAILCHIP: 18.65€/mes. Cost del primer any: 18.65 x (2 mesos) = 37.30€</p>
<p>Publicacions mensuals a LinkedIn i Instagram amb matèria d'interès pels clients i també s'hi exposarien totes les activitats que està portant a terme l'empresa. S'aprofitaria en concret dues dates per a fer publicacions de més qualitat i extenses:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dia Mundial del Treballador (1 de Maig). - Dia Mundial de l'Alimentació (16 d'Octubre) 	<p>30 minuts cada setmana per preparar contingut per les xarxes socials.</p>
<p>Publicacions mensuals a Twitter per donar la opinió de les noves tendències que van sorgint a la població entorn l'alimentació.</p>	<p>15 minuts cada setmana per poder-ho publicar a Twitter.</p>
<p>Anuncis publicitaris a través de contractar Google Ads a partir del sisè mes del primer any (de juny a desembre).</p>	<p>Realitzar anuncis publicitaris cada dia costa un total de 2€, és a dir, 60€ mensuals. Contant que utilitzarem aquest sistema d'anuncis durant 6 mesos, el cost total serà de 360€ el primer any.</p>

Figura 86. Taula de les accions i costos de màrqueting. Elaboració de font pròpia.

A continuació es presenta una taula resum amb els costos que suposarien totes les accions de màrqueting.

ACCIONS	COST
Folletos informatius + targetes	145€
Emailmarketing	37,30€
Google Ads	360€
TOTAL	<u>542,3€</u>

Figura 87. Taula amb els costos que suposen les accions de màrqueting. Elaboració de font pròpia.

A continuació es planteja un cronograma per totes aquestes accions:

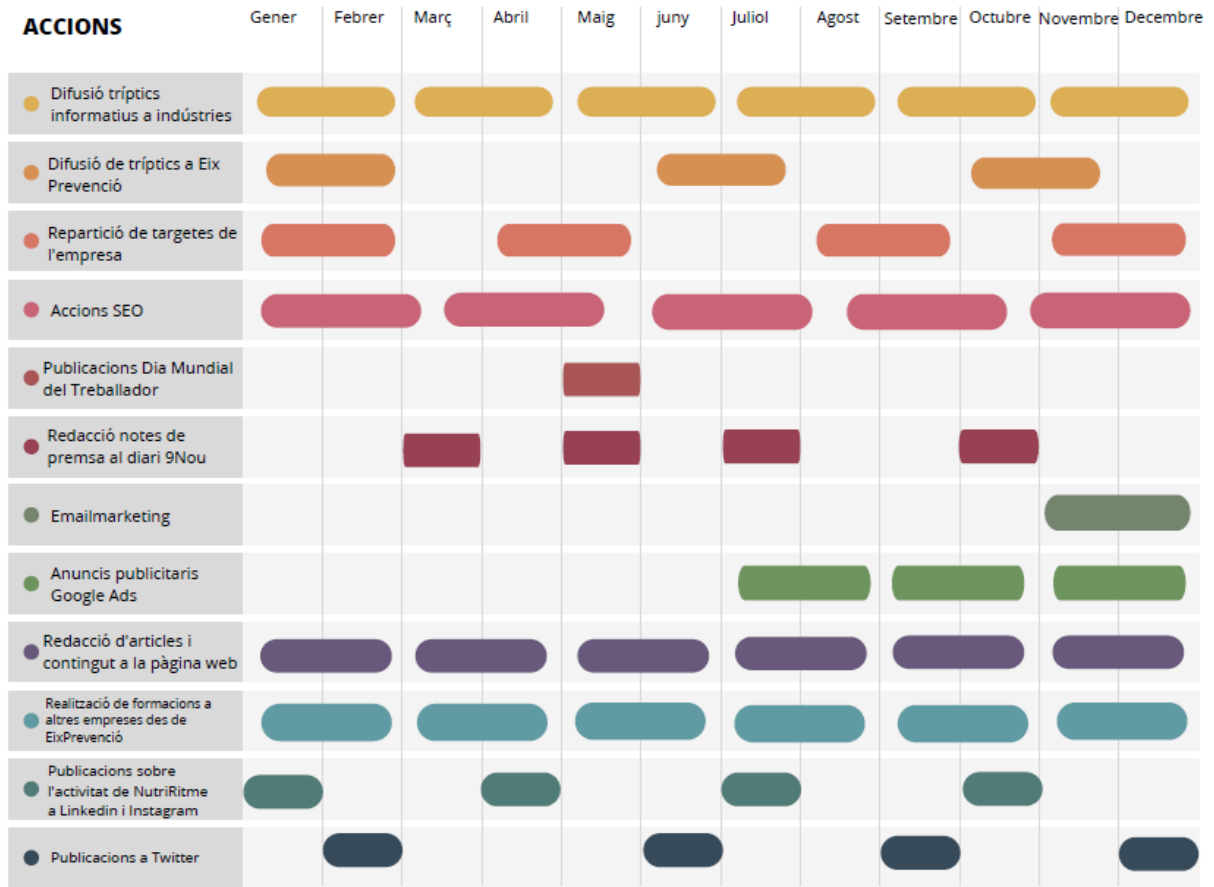


Figura 88. Cronograma accions de màrqueting. Font d'elaboració pròpia.

6.7. Ubicació

La ubicació fiscal de NutriRitme es trobarà a la ciutat de Vic, la capital de la comarca d'Osona. Concretament, estarem localitzats al Carrer del Pare Gallissà, número 5.

Aquest local es basa en un espai que consta d'una recepció juntament amb una sala d'espera i de 6 sales diferents; a dues d'aquestes sales hi ha dues piques per rentar-se les mans. Disposa de lavabo.

Fa un total de 74m2 i pel què fa tota la infraestructura que hi ha al local, hem de dir que no hi hauriem de fer obres de moment, ja que ens permet començar a treballar i a gestionar els primers serveis que volem oferir als nostres clients amb l'espai que hi tenim. El què és cert és que s'hauria d'acondicioanr i de posar-hi tot el mobiliari que es considerés necessari. Ara per ara, el lloguer d'aquest local ens a sortiria a 450€ mensuals.

Hem decidit localitzar-nos a la ciutat de Vic ja que en l'anàlisi de la competència hem pogut observar com la gran majoria de la nostre competència més directe en quan a alguns serveis que oferim, no tots, està ubicada a la ciutat de Vic, fet que determina que hi hagi un major flux de persones i per tant, que hi hagi més possibilitats de poder obtenir clients potencials.

Podriem considerar que aquest local està ubicat a una zona bona de Vic, ja que està a una zona molt cèntrica, al Milenari de Vic, la qual cosa significa que hi ha molt pas de vianants i de circulació en general. Tanmateix, estem localitzats en un carrer on hi ha diferents botigues de comerç i al davant hi ha l'anomenat *Anytime Fitness Vic*, de manera que és un bon punt de trànsit de gent que hi passa al llarg del dia.

Al següent enllaç es pot consultar les imatges i la informació del local:

<https://www.api.cat/es/alquiler/locales/barcelona/vic/1866684>

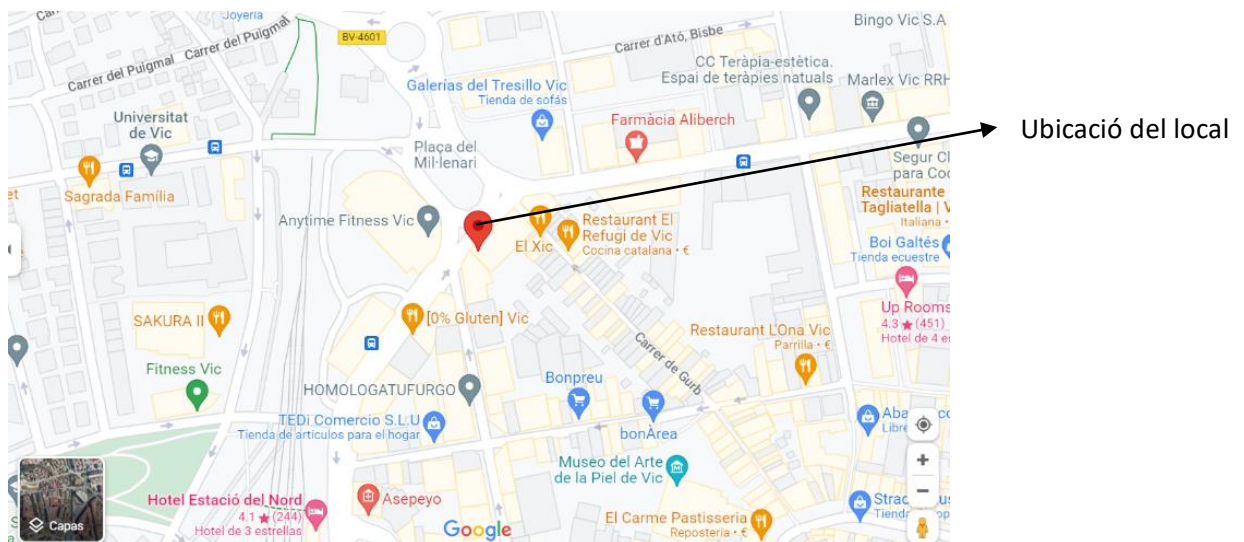


Figura 89. Ubicació del local per a la consultoria de nutrició. Extret de <https://www.google.es/maps/?hl=es>

7. Pla de vendes anual

Per tal de poder calcular una aproximació de quants serien els ingressos que tindria NutriRitme durant el primer any de negoci, ens basarem tant en dades estadístiques de l'anàlisi secundari de dades, com dels resultats de l'enquesta de dades primàries.

Per a realitzar el pla de vendes, es contempla que el nostre negoci s'expandirà arreu de Catalunya al llarg dels tres primers anys. Tot i així, es tindrà en compte que durant el primer any de negoci, l'aproximació als clients serà majoritàriament més cap a la regió de la Catalunya Central, fruit que l'equip fundador és de la comarca d'Osona i són les zones que li queden més properes. S'ha de tenir en compte a més, que al sector de les comarques d'Osona, Bages i Vallès Oriental són una de les zones que més indústries grans hi ha. A més a més, també es considerarà el nombre de treballadors que tenen una ocupació laboral amb horaris a torns, fruit que la publicitat d'aquest negoci anirà destinada a aquest perfil de persones, de manera que ens basem en les dades estadístiques de IDESCAT d'aquest tipus de població per a fer-ho més aproximat.

Un altra aspecte que hem de tenir en compte, és el fet de que al primer any de negoci es disposaran dels serveis de formació a altres empreses, així com també el servei de cronoteràpia a la consultoria juntament amb la formació Prèmium, la qual es donarà a conèixer als centres a on es vagi a impartir les formacions però que es realitzarà en format presencial a la consulta o inclús de forma telemàtica. Al segon any, s'incorporarà el servei de psiconutrició i de dietoteràpia i finalment, al tercer any, el servei de nutrigenètica.

Finalment, un altre aspecte rellevant a tenir en compte per poder fer el pla de vendes de la forma més precisa possible és el fet de que hi ha la possibilitat de fidelització a NutriRitme per part dels clients, de manera que hem de recordar que cada client que opti per comprar el servei de Formació Prèmium, automàticament passarà a estar fidelitzat a l'empresa, optant per a poder rebre una primera visita gratuïta dels serveis que estiguin disponibles en aquell moment i amb un dret del 10% de descompte a les visites de seguiment corresponents al servei. És per això, que al llarg de les hipòtesis, es van calculant quants clients fidelitzats s'aniran obtenint al llarg del temps, per tal de poder estimar quants descomptes haurà de realitzar NutriRitme.

- **Pla de vendes primer any (realista)**

Per tal de poder aproximar un pla de vendes, es parteix de les següents hipòtesis:

- Si hi ha un total de 510 indústries amb més de 250 assalariats a tot Catalunya, a cada comarca de Catalunya hi podria haver un total de 12 indústries per comarca aproximadament. Sabent que hi ha comarques que tenen molts pocs municipis, com podria ser la comarca d'Aran, al Garraf, al Barcelonès, al Moianès, Montsià, etc, no podem considerar que el número d'indústries de més de 250 assalariats pugui ser lineal a totes les comarques. És per això que es parteix de la base que la regió de Catalunya Central s'emporta la gran quantitat d'aquestes indústries i per tant, podríem dir que n'hi hauria un total de 100 indústries. A més a més, es té en compte que el 76.6% dels enquestats de la comarca d'Osona van mencionar el fet de que no tenien cap empresa que els hi donés formacions entorn a la nutrició, es podria considerar un punt a favor per tal de que les indústries s'interessessin pels nostres serveis.

Així doncs, al primer any de vendes, es podria estimar que el 40% de les indústries s'interessarien per la formació bàsica que ofereix NutriRitme. Pel què fa la formació plus, al ser una mica més cara, s'estima que aquesta serà interessant per al 25% d'aquestes indústries. Finalment,

respecte el pack mixte que s'ofereix de la formació bàsica + plus, el qual té un 20% de descompte, s'estima que el podria arribar a comprar el 18% de totes les indústries de la Catalunya Central.

- Si hi ha un total de 481.023 habitants que treballen al sector de la indústria arreu de Catalunya, es podria calcular que una quarta part d'aquests, 120.255 treballadors, formen part de les grans indústries de més de 250 assalariats. D'aquests 120.255, una quarta part formaria part de la Catalunya Central, el qual seria un total de 30.063 treballadors que formarien part d'aquestes grans empreses. Aquests treballadors podrien ser clients potencials de qualsevol dels nostres productes oferts a nivell de consulta, incloent la formació Prèmium d'assessorament personalitzat. A més a més, hem de tenir en compte els resultats obtinguts dels enquestats; el 76% d'aquests mencionen com els hi preocupa la seva alimentació i el 50% va manifestar com li agradaria disposar d'una formació de nutrició.

Així doncs, al primer any de negoci, es podria estimar el següent:

- El 25% de treballadors podria interessar-se per a rebre la formació Prèmium amb assessorament personalitzat d'una hora a un preu total de 80€.
- El 18% de treballadors podria interessar-se per a rebre la formació Prèmium amb assessorament personalitzat de dues hores a un preu de 160€.
- El 45% de treballadors podria interessar-se per a rebre una primera visita de cronoteràpia al centre nutricional de NutriRitme.
- El 30% realitzaria visites de seguiment al llarg de tot el primer any. El 14% agafaria el pack de 4 formacions de seguiment.
- El 8% dels clients ens acabarien comprant el pack de material de cronoteràpia. Això és una dada que haurem de tenir en compte pel pla econòmic financer per tal de poder comprar-ne suficients quantitats per l'any vinent i sabem que de cara al primer any, hem de tenir disponibles 24 packs d'aquest material.
- Fruit que un total de 67 persones acabaran fidelitzades amb nosaltres al primer any perquè hauran escollit la formació Prèmium de una o dues hores, contemplem que la meitat d'aquestes, optin per a realitzar una segona visita amb nosaltres amb un 10% de descompte. És per això que es preveu com el 10% del total dels treballadors acabin fidelitzats i amb una segona visita al llarg del primer any de negoci.

El fet d'haver estimat aquests percentatges de gent interessada és fruit dels resultats obtinguts de l'enquesta de dades primàries, ja que el 85% dels treballadors enquestats (47 persones totals), van respondre que desconeixien el terme de cronotip i que a més, el 61% considerava com els seus horaris laborals condicionaven al seu acte alimentari. És per això que contemplant que l'enquesta ha estat poc precisa per la falta de respostes i la realitat que tenim amb dades objectives de IDESCAT, s'ha decidit realitzar aquestes hipòtesis.

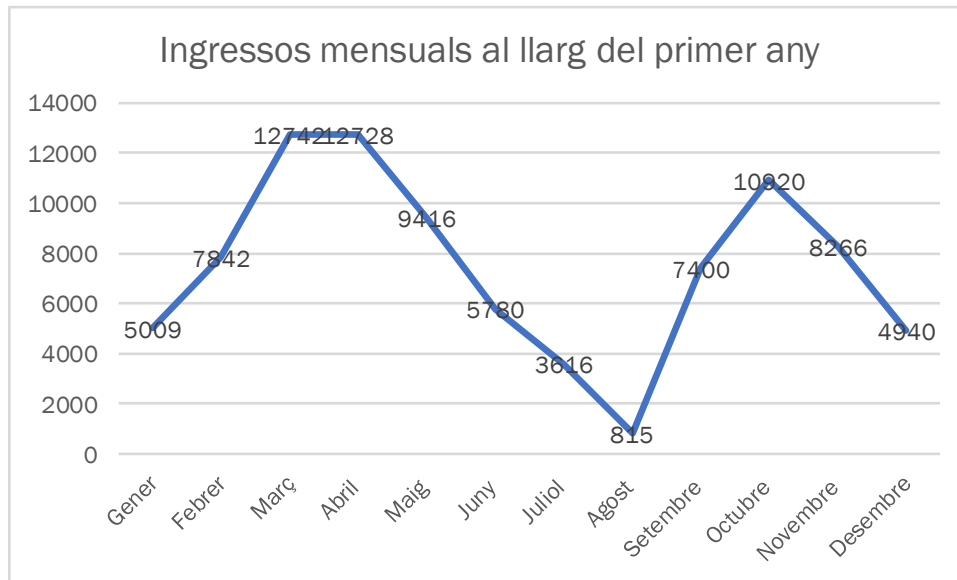


Figura 90. Representació gràfica dels ingressos al llarg del primer any. Elaboració de font pròpia.

Tal i com es pot apreciar en aquesta gràfica, es pot veure clarament com hi haurà fluctuacions d'ingressos al llarg del primer any, tenint en compte al principi (mesos de gener a abril és quan hi haurà el pic de facturació màxima considerant que hi haurà la oferta de serveis novedosos tant per les empreses com per la població. Llavors, al mes de maig i juny serà amb una mica menys d'ingressos. Als mesos d'estiu, considerant el juny, juliol i agost, es consideren mesos en què la facturació no pot ser gaire alta en comparació la resta de mesos ja que moltes persones i/o empreses poden estar de vacances durant algun període de temps determinat, sobretot considerant el mes d'agost. A partir del setembre fins a l'octubre és quan es creu que hi tornarà a haver un pic de facturació i als mesos de novembre i desembre tornarà a baixar pel fet de que s'acosten les èpoques del Nadal, en les quals tant les empreses com les persones tenen majors gastos.

Finalment, en aquesta gràfica també es pot apreciar com la categoria de serveis que donarien un llindar més alt d'ingressos a l'empresa al llarg del primer any serien les formacions, sobretot la bàsica i la plus, que s'oferirien a les empreses amb més de 250 assalariats que tinguin el personal amb horaris a torns.

- **Pla de vendes segon any (realista)**

Al segon any de negoci es parteix de la base dels ingressos totals aconseguits del primer any, que son d'un total de 89.874€, considerant que al llarg del segon any, aquests ingressos augmentaran un 15%, essent d'un total de 103.355,1€, sense tenir en compte la facturació dels nous serveis que s'incorporen al segon any.

S'ha de tenir en compte, que al llarg del segon any, s'incorporarà el servei de psiconutrició i de dietoteràpia a nivell de la consulta, de manera que s'ha de calcular a través de hipòtesis els ingressos que ens aportarien amb la realització d'aquests serveis:

- Si hi havia un total de 67 persones fidelitzades a l'empresa que havien vingut a realitzar visites de seguiment amb un 10% de descompte al llarg del primer any a la consulta, podem estimar que al llarg del segon any, aquest número augmentarà un 15%, de manera que hi ha haurà un total de 5 persones més al llarg de tot l'any que acabarà fidelitzada a l'empresa i venint a aquests consultes de seguiment amb un 10% de descompte pels nous serveis oferts.
- Fruit que s'impulsa el nou servei de psiconutrició, considerem que un 12% pot arribar a tenir interès per a comprar una visita interdisciplinada amb el D-N i psicòleg i un 6% pot arribar a tenir interès per a comprar un paquet de 4 visites interdisciplinades. A més, també es fa aquesta estimació pel fet de que l'enquesta realitzada, un 53% considerava oportú pagar un servei per a rebre assessorament entorn l'estrès laboral i la salut mental. Tot i així, hem de considerar que l'enquesta va tenir poc èxit i per tant, no es pot estimar a la alta el número de persones que hi acabarien interessades.
- Coneixent que la compra de material a la consulta per part dels clients al primer any era d'un total de 24 persones, s'estima que pel segon any, si augmenta un 15% els ingressos totals, s'haurà de tenir previst comprar un total de 30 materials nous pel tercer any de negoci, per tenir-los disponibles a la consulta.

Per tal de calcular les hipòtesis de la resta de serveis de dietoteràpia i psiconutrició es seguirà la mateixa estimació que es va realitzar amb el primer any, tot afegint-hi el 15% de més de facturació.

- **Pla de vendes tercer any (realista)**

Al segon any de negoci es parteix de la base dels ingressos totals aconseguits del primer i segon any, que son d'un total de 127.367€, considerant que al llarg del tercer any, aquests ingressos augmentaran un 10%, respecte al segon any i un 25% total respecte el primer any.

S'ha de tenir en compte, que al llarg del tercer any, s'incorporarà el servei nutrigenètica a nivell de la consulta, de manera que s'ha de calcular a través de hipòtesis els ingressos que ens aportarien amb la realització d'aquests serveis:

- Partint de la base dels resultats obtinguts a través de l'enquesta, es pot veure com el 50% dels enquestats els hi agradaria rebre un servei de nutrició. Tot i així, hem de considerar que es tracta d'un servei car pel fet de que s'hagi de realitzar un test nutrigenètic, de manera que al primer any de llençar aquest servei al mercat, es podria considerar que el 2,5% de tota la població de Catalunya Central treballadora a aquestes grans indústries, podria considerar-se client potencial de la compra d'aquest test i personalització de la dieta. Tanmateix, amb les visites de seguiment passarà el mateix; ja que el número de tests que es facin al mes, serà el número exacte de visites de seguiment que es realitzin, pel fet de que entra la realització del test i l'obtenció dels resultats, passarà entre 3 setmanes i un mes.
- Si hi havia un total de 73 persones fidelitzades a l'empresa que havien vingut a realitzar visites de seguiment amb un 10% de descompte al llarg del primer i segon any a la consulta, podem estimar que al llarg del tercer any, aquest número augmentarà un 10% respecte les 5 persones noves que van fidelitzar-se al llarg del segon any, de manera que hi ha haurà un total de 4 persones més al llarg de tot l'any que acabarà fidelitzada a

l'empresa i venint a aquests consultes de seguiment amb un 10% de descompte pels nous serveis oferts.

- Si considerem que el 5% s'interessaria per a aquestes visites de nutrigenètica i les seves visites de seguiment corresponent, podríem arribar a pensar que la meitat d'aquestes persones, compraria el pack de 4 sessions de seguiment més per a realitzar al llarg de tot el tercer any, el què representaria el 2% de tota aquesta població.
- Si coneixem que al llarg del segon any les vendes van augmentar un 15% del seu total, si sabem que necessitàvem comprar uns 30 aparells de cronoteràpia per a poder vendre, aquest tercer any, si els ingressos augmenten un 10% més respecte l'any anterior, podem considerar com serà necessari comprar un total de 35 aparells per tenir disponibles a la consulta i poder-los vendre als nostres clients per tal de que facin la cronoteràpia.

- **Pla de vendes pessimista i optimista**

És necessari poder fer una estimació d'ingressos en la forma més pessimista possible pel fet de que sempre pot anar malament el negoci per una circumstància o altre. Tanmateix, és necessari estimar-ho de forma optimista per veure quin potencial podria arribar a tenir el negoci si se li prestés molta atenció i les coses sortissin millor del què estaven previstes.

Per a calcular-ho de la forma pessimista, s'interpretarà que s'aconsegueix un 15% menys dels ingressos desitjats. Per contra, des de la forma optimista, es considerarà que es guanyaria un 20% més al final de cada any.

Per tant, el total d'ingressos a tres anys vista seria el següent:

INGRESSOS TOTALS	Pessimista (-20%)	Realista	Optimista (+15%)
1r any (89.874€)	71.899,2€	89.874€	103.355,1€
2n any (127.367€)	101.893,6€	127.367€	146.472,05€
3r any (162.037€)	129.629,6€	162.037€	186.342,55€

Taula 28. Taula amb els ingressos en els tres diferents escenaris: realista, pessimista i optimista. Font d'elaboració pròpia.

A continuació es mostra com seria l'evolució del pla de vendes a tres anys vista, contemplant els tres escenaris diferents; pessimista, realista i optimista.

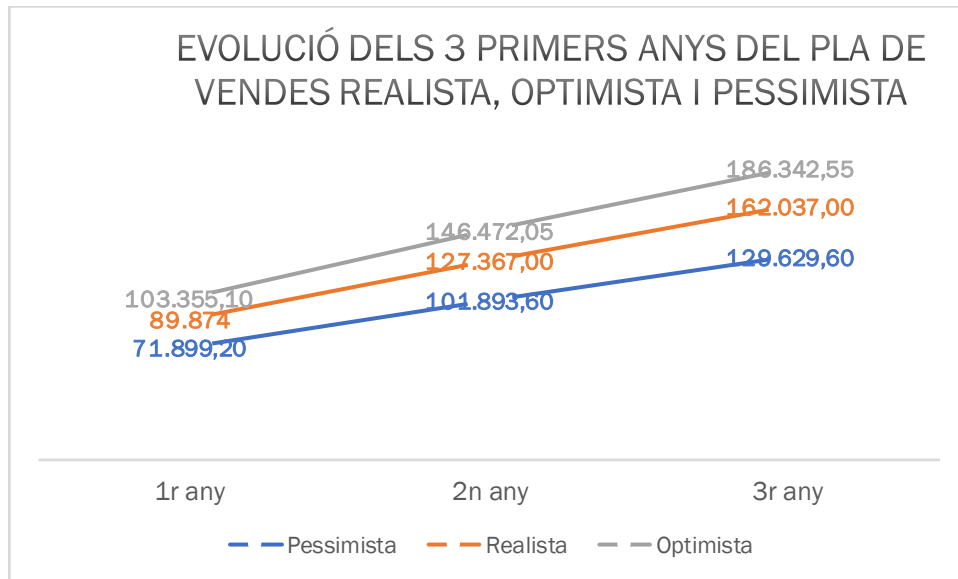


Figura 91. Representació de l'evolució del nombre d'ingressos als tres primers anys. Elaboració de font pròpia.

Es pot observar com cada any, independent des de quin escenari ens ho miréssim, el número d'ingressos aniria progressant de forma bona i de forma bastant lineal en el temps, de manera que això ens indica que segurament podrem fer front a totes les despeses que tinguem. A més, aquest augment dels ingressos en el temps permetrà poder contractar els treballadors necessaris per tal de portar a terme el projecte. Aquests son uns aspectes que quedaran reflectits al pla econòmic financer.

No obstant, quan hi ha un major increment d'ingressos és del primer al segon any i realment és quan més interessa a NutriRitme ja que a partir del segon any necessita comptar amb dos professionals més per poder tirar endavant tota la cartellera de serveis.

PLA DE VENDES DEL 1r ANY		MESOS												TOTAL	
	Ingressos	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre		
Formació bàsica	8 hores	400	800	1200	1600	2000	1600	1200	800	0	1200	1600	1600	1200	15200
Formació plus	8 hores	480	960	960	1440	960	1440	960	480	0	1440	1320	960	480	12000
Pack de formacions	Formació bàsica + plus	700	701	1400	2100	1400	1400	700	700	0	700	1400	700	700	11901
Formació prèmium	1 hora	80	480	560	3840	3920	480	480	240	160	640	800	400	320	12320
	2 hores	160	162	960	1120	640	960	640	2	1	960	1440	1440	480	8805
Cronoteràpia	1a visita	70	700	840	700	1260	1540	560	420	280	700	380	1120	420	9520
	De seguiment	40	320	480	280	560	520	240	160	80	320	240	280	200	3680
	10% descompte	36	216	252	252	288	216	180	144	144	180	180	216	180	2448
	Pack 4 visites seguiment	150	450	750	750	600	600	600	450	150	600	600	450	300	6300
	Pack de material	220	220	440	660	1100	660	220	220	0	660	1760	1100	660	7700
	TOTAL		5009	7842	12742	12728	9416	5780	3616	815	7400	10920	8266	4940	89874

PLA DE VENDES DEL 2n ANY

	Ingressos	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	TOTAL	
Dietoteràpia	1a visita	40	400	480	400	720	880	320	240	160	400	560	640	240	5440
	De seguiment	25	200	300	175	350	325	150	100	50	200	150	175	125	2300
	Pack 4 visites seguiment	90	270	450	450	360	360	360	93	91	360	360	270	180	3604
	10% de descompte	22,5	157,5	157,5	157,5	180	135	112,5	90	90	157,5	157,5	135	112,5	1642,5
Psiconutrició	1a visita	40	400	480	400	720	880	320	240	160	400	560	640	240	5440
	De seguiment	25	200	300	175	350	325	150	100	50	200	150	175	125	2300
	Pack 4 visites seguiment	90	270	450	450	360	360	360	93	91	360	360	270	180	3604
	10% de descompte	22,5	157,5	157,5	157,5	180	135	112,5	90	90	157,5	157,5	135	112,5	1642,5
1 visita interdisciplinada	110	550	660	440	660	440	440	220	110	440	440	440	220	5060	
Pack 4 sessions interdisciplinades	380	380	760	380	380	380	760	760	0	380	1140	760	380	6460	
TOTAL		2055	2775	2365	3220	3400	1885	1046	782	2235	2455	2440	1315	37493	
TOTAL 2n any	15% + Nou servei 2n any	89874 37493 127367													

PLA DE VENDES DEL 3n ANY

	Ingressos	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	TOTAL	
Nutrigenètica	1a visita + test	2301	3220	4600	3680	5520	4600	2300	1840	0	3220	4600	2300	0	35880
	De seguiment	40	280	400	320	480	400	200	160	0	280	400	200	0	3120
	Pack de 4 visites seguiment	150	150	450	300	600	300	150	0	0	300	450	0	0	2700
	10% descompte	36	288	288	324	324	252	216	144	144	288	288	252	180	2988
TOTAL		3938	5738	4624	6924	5552	2866	2144	144	4088	5738	2752	180	44688	
TOTAL 3r any	10% + Nou servei 3r any	117349 44688 162037													

8. Recursos humans

És molt important determinar totes les persones que formaran part de NutriRitme, així com també mostrar les seves qualificacions tant personals com professionals per donar valor a l'empresa i alhora mostrar tot aquell personal que es necessitarà per tal de que el projecte pugui ser possible i eficient.

8.1. Organització funcional

La organitzadora principal d'aquesta empresa, la qual vetllarà per coordinar-ho i dirigir-ho tot a la perfecció es tractarà de la pròpia fundadora del projecte, la Maria. Al llarg del primer any, la Maria serà la única treballadora que tirarà endavant l'empresa, tant a nivell d'impartir formacions a altres empreses com a oferir el servei de consulta. Sota la seva supervisió hi haurà contractat un/a tècnic/a administratiu/a amb coneixements i experiència en el sector del màrqueting per tal de porti les xarxes socials de l'empresa i alhora que gestioni la part més administrativa estant disponible a la recepció de la consulta.

A partir del segon any, la Maria ja haurà buscat una altre dietista - nutricionista amb experiència laboral en el sector de donar classes, formacions, etc, per tal de que pugui anar a impartir formacions a altres empreses i també que pugui ajudar a preparar continguts de qualitat pel servei de Formació Prèmium per a la consulta. D'aquesta manera, la Maria pot dedicar més temps a poder garantir un correcte servei a nivell de consulta i així, poder augmentar el número de serveis i poder oferir el servei de dietoteràpia i psiconutrició al llarg de tot al segon any.

A més a més, al principi del segon any també hi haurà la incorporació d'un/a psicòleg/a especialitzat en la psicologia de l'alimentació i amb coneixements entorn la higiene del son i de l'estrès, el qual serà contractat per tal de poder portar a terme el servei de psiconutrició a través de l'ús de tècniques i de teràpies per a tractar l'estrès, la higiene del son i alhora també per tal de que realitzi tècniques conductuals, com podria ser la del Mindfulness Eating i la del Coach Nutricional.

De forma externalitzada, es contarà amb la contractació d'un gestor econòmic i financer per tal de poder facilitar totes les gestions jurídiques i fiscals de l'empresa en el marc polític i legal.

A continuació es mostra una representació gràfica de l'estructura organitzativa de l'empresa.

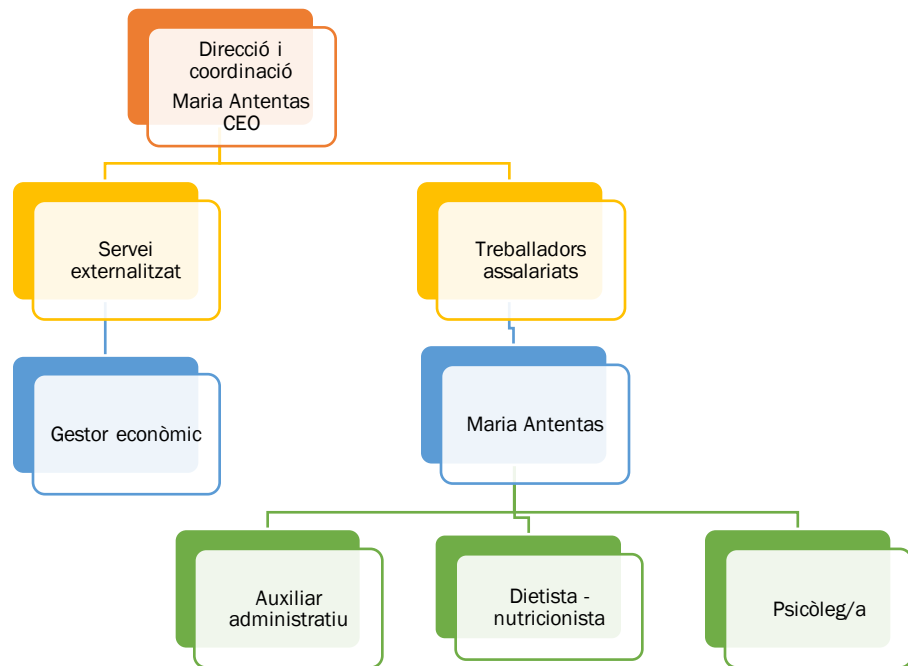


Figura 92. Organigrama de l'estructura organitzativa de l'empresa NutriRitme. Elaboració de font pròpia.

8.2. Descripció dels llocs de treball, condicions de treball i remuneratives

L'empresa de NutriRitme estarà localitzada a la ciutat de Vic, concretament a un local situat a la Plaça del Milenari, al Carrer del Pare Gallissà, número 5. Es tracta d'un local d'una única planta en el qual hi ha un total de 6 habitacions, a més de tenir una recepció i una sala d'espera. És per això que els diferents llocs de treball estaran ubicats dins d'aquest local i cada treballador tindrà la seva sala amb el material corresponent per poder portar a terme el servei. D'altra banda, no hem d'oblidar que la fundadora del projecte i una altra professional diplomada en Nutrició Humana i Dietètica estaran fora d'aquesta consulta per tal de poder impartir les formacions corresponents a altres empreses, concretament indústries amb més de 250 assalariats que tinguin uns horaris a torns o horaris rotatius.

A continuació es descriuran les ocupacions dels diferents llocs de treball, així com també les condicions de treball, les tasques generals i específiques de cadascun i les remuneratives que rebran.

8.2.1. Direcció i coordinació

Aquest càrrec serà el de la promotora del projecte, la Maria. En el moment en què la Maria tingui el títol de la diplomatura del grau en Nutrició Humana i Dietètica començarà a impartir les formacions des de Eix Prevenció i llavors, al cap de mig any, al gener de l'any 2024, és quan s'obrirà l'empresa NutriRitme i la Maria serà l'encarregat de lluitar per a buscar-te la seva cartellera de clients i poder començar i avançar amb el projecte. Tanmateix, hi haurà l'acte de inauguració al mes de gener del 2024 de la consulta amb l'oferta del primer servei de crononutrició i cronoteràpia. Durant el període de temps del juliol que la Maria ja disposarà del

títol acadèmic fins al mes de gener de 2024, hi haurà hagut un bon període de temps per haver començat a captar alguns clients.

Les principals responsabilitats i tasques que tindrà la Maria es basaran en primer lloc, a la planificació de tots els processos i activitats que es facin a l'empresa, així com també de la supervisió i control de la feina que estan realitzant els altres professionals i treballadors de l'empresa. A més a més, serà la que vetllarà per tal de que totes les activitats que s'hagin de portar a terme en un dia siguin possibles. A part d'aquestes, també serà l'encarregada i la responsable de tenir calculades totes les despeses que hi ha a l'empresa, així com també realitzar totes les compres necessàries o realitzar els encàrrecs necessaris al proveïdor del material de cronoteràpia, amb el seu inventari corresponents. Per tant, tindrà la responsabilitat de presentar la comptabilitat quan correspongui amb l'ajuda d'un gestor financer, tal i com quedarà explicat més endavant.

Finalment, una última responsabilitat que tindrà la Maria serà la de portar les xarxes socials de l'empresa a través de crear continguts i alhora de preparar articles i blogs per a la pàgina web amb vigor científic. Aquesta serà una tasca que la Maria la podrà portar a terme al seu temps lliure per tal de no haver de contractar a alguna persona únic i exclusivament per a aquesta tasca. Rebrà l'ajuda de la seva parella, la qual és tècnica de màrqueting i comerç i per tant, li serà més fàcil poder abarcar el tema de la divulgació de contingut a les xarxes socials de l'empresa.

8.2.2. Departament d'atenció al client

La persona encarregada que ocupi aquest lloc de treball estarà ubicada a la recepció de la consulta i haurà de portar a terme les següents activitats:

- Concretar i acordar les hores de visites amb els clients.
- Realitzar un recordatori als clients de les visites programades.
- Organització del temps de treball de cadascun dels professionals de la consulta.
- Atendre als clients (telefònicament i telemàticament).
- Preparar, arxivar i fer el seguiment de la documentació administrativa de l'Àrea, en suport paper i digital.
- Preparar totes les fotocòpies de la documentació necessària del material de les formacions.
- Donar suport administratiu a l'àrea de Recursos Humans de l'empresa.

8.2.3. Departament de recursos humans

Aquest departament estarà gestionat per dues persones, l'auxiliar administratiu i la promotora, la Maria. D'aquesta manera, les tasques poden estar molt més repartides i es pot ser més eficient i més eficaç.

Les tasques específiques que realitzarà l'auxiliar administratiu seran les següents:

- Donar suport administratiu en les tramitacions a la seguretat Social dels nous treballadors que es vagin incorporant a la plantilla.
- Gestionar la borsa de treball: informació de les places i necessitats a cobrir i contacte amb els possibles candidats.

- Donar suport administratiu en les tramitacions relacionades amb les elaboracions de la nòmina.

Les tasques específiques que haurà de realitzar Maria son les següents:

- Elaboració de les nòmines dels treballadors.
- Publicació de les ofertes de treball al portal a la borsa de treball del CODINUCAT, LinkedIn, InfoJobs i Classificats.net.
- Realització de les entrevistes i realitzar tot el procés de selecció de personal.
- Preparar tot el procés legal de contractació a través de documents.

8.2.4. Departament econòmic financer

Aquest departament estarà sota el càrrec d'un gestor fiscal, el qual serà contractat com a servei externalitzat i no formarà part de la plantilla de treballadors.

Es contractarà cada mes per tal de poder portar tots els tràmits de comptabilitat i de tresoreria.

Les funcions específiques que realitzarà aquest gestor econòmic i financer seran les següents:

- Càlculs del IRPF i el resum anual.
- Les declaracions trimestrals de l'IVA i el resum anual.
- El càlcul de retencions.
- El resum anual de terceres persones.
- La declaració de la renda.
- Formular els comptes anuals.
- Realitzar els balanços i informes comptables.

Contractar aquest servei extern tindria un cost de 75€ mensuals, aproximadament, fruit que NutriRitme serà una empresa amb petita facturació. Tanmateix, aquest gestor econòmic i financer serà un conegut de la promotora. També hi haurà el suport del pare de la promotora que és diplomad en ADE per tal de portar els comptes i per així no haver de contractar tantes hores al gestor econòmic i financer.

8.2.5. Departament de nutrició i dietètica

Aquest departament estarà format per un total de dos dietistes - nutricionistes. Al primer any només hi haurà la Maria i a partir del segon any hi haurà contractada en plantilla de treballadors una altra dietista - nutricionista.

Les tasques específiques de la Maria seran les següents:

- Preparació de tot el material audiovisual i físic de les formacions.
- Preparació del contingut de les formacions Prèmium i impartir-les.
- Impartició de formacions a altres empreses.
- Realització de visites del servei de crononutrició: avaluació nutricional, anàlisi de paràmetres bioquímics nutricionals, anàlisi de nivells de melatonina i cortisol, determinació del tipus de cronotip de cada client, entrega de pautes i recomanacions en termes de crononutrició segons la tipologia i situació personal del client i també vendre els paquets de material de cronoteràpia.
- Realització de visites en el servei de dietoteràpia: avaluació nutricional, anàlisi de paràmetres bioquímics nutricionals, entrega de pautes i recomanacions per tipologia de

patologia i derivacions a especialistes en l'àmbit de la medicina adequat en cas de que es detectés la necessitat de fer-ho.

- Realització de visites en el servei de psiconutrició: avaluació nutricional, anàlisi de paràmetres bioquímics, entrevista motivacional i ús de la teoria conductual.
- Realització de visites en el servei de nutrigenètica: avaluació nutricional, registre de dades per generar l'informe corresponent, presa de mesures antropomètriques, demanda dels kits de tests nutrigenètics, enviament de la mostra de ADN de cada client, interpretació de l'informe i resultats del test nutrigenètic, realització de pautes personalitzades d'acord amb els resultats obtinguts a cada test nutrigenètic.
- Revisar la bibliografia científica i estar actualitzada en temes i continguts de nutrició; generar una cerca a revistes científiques de qualitat i revisar tot el contingut que es penja a PUBMED, a la SEEN (Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició), la SEEDO (Societat Espanyola per l'Estudi de la Obesitat), així com també estar alerta de les publicacions de la Doctora Marta Garaulet, especialitzada en la cronobiologia.

Un aspecte que ha de quedar clar i remarcat és el fet de que la Maria, al llarg del segon any, amb la incorporació de la dietista – nutricionista, es dedicarà a seguir impartint les formacions tant a les empreses com a nivell de consulta (formació prèmium) i la dietista – nutricionista es quedarà a la consulta a realitzar únicament el servei de dietoteràpia i psiconutrició. El servei de cronoteràpia i nutrigenètica només l'impartirà la Maria.

Les tasques específiques de l'altre dietista- nutricionista a partir del segon any seran les següents:

- Realització de visites en el servei de dietoteràpia: avaluació nutricional, anàlisi de paràmetres bioquímics nutricionals, entrega de pautes i recomanacions per tipologia de patologia i derivacions a especialistes en l'àmbit de la medicina adequat en cas de que es detectés la necessitat de fer-ho.
- Realització de visites en el servei de psiconutrició: avaluació nutricional, anàlisi de paràmetres bioquímics, entrevista motivacional i ús de la teoria conductual.
- Revisar la bibliografia científica i estar actualitzada en temes i continguts de nutrició; generar una cerca a revistes científiques de qualitat i revisar tot el contingut que es penja a PUBMED, a la SEEN (Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició), la SEEDO (Societat Espanyola per l'Estudi de la Obesitat), així com també estar alerta de les publicacions de la Doctora Marta Garaulet, especialitzada en la cronobiologia.

8.2.6. Departament de psiconutrició

Aquest departament estarà format per el/la psicòleg/a que estarà contractat a partir del segon any de negoci i també la fundadora de l'empresa, la Maria.

Les tasques específiques que haurà de portar a terme el psicòleg seran les següents:

- Realitzar el registre de història clínica i psicològica.
- Analitzar els resultats de les proves de melatonina i cortisol.
- Aplicar tècniques conductuals de l'alimentació: Mindfulness Eating i Coach Nutricional.
- Aplicar tècniques de l'estrès.
- Donar recomanacions entorn la higiene del son.
- Entregar el material necessari en format virtual o imprès segons la situació del client.
- Assessorar a nivell psicològic sobre la demanda que tingui el client.

Les tasques específiques que haurà de portar a terme la dietista - nutricionista seran les següents:

- Realitzar una avaluació nutricional i entrevista motivacional.
- Execució de les tècniques de Mindfulness Eating i Coach Nutricional.

*Aquestes tasques només seran pròpies de les visites interdisciplinades.

Pel què fa les retribucions i condicions de treball dels professionals contractats a l'empresa, [segons la resolució de 25 de febrer de 2021, de la Direcció General de Treball, per la qual es registra i publica l'acord de revisió salarial per l'any 2021 i les corresponents taules salarials de Conveni col·lectiu nacional de cycle de comerç del paper i arts gràfiques](#), el nou mínim que ha de disposar un auxiliar administratiu de la primera categoria d'administració i gestió d'empreses ha de ser de 14.545,73€ bruts anuals.

Pel què fa l'ocupació laboral d'un psicòleg, el seu sou anual brut mínim ha de ser d'un total de 24.496,36€ tal i com queda descrit a [la resolució de 18 de desembre de 2018, de la Direcció General del Treball, per la que es registra i publica el VIII Conveni Col·lectiu nacional de col·legis majors universitaris privats](#).

Finalment, la figura del dietista - nutricionista ha de tenir un salari anual brut mínim de 20.253,31€, tal i com queda indicat a [la resolució del 9 de gener de 2023, de la Direcció General de Treball, per el que es registra i publica la revisió salarial per l'any 2023 i les corresponents taules salarials del VIII Conveni Col·lectiu Nacional d'universitats privades i centres de formació de postgraduats](#).

Tots aquests números queden reflectits a la següent taula:

Categoria laboral	Sou brut anual	Mensualitat 14 pagues	Sou/hora
Auxiliar administratiu	1.095.37€	14.545,73€	6.84€/hora
Psicòleg (nivell I)	1.749,74 €	24.496,36€	10.93€/hora
Dietista - nutricionista (nivell II)	1.594,86€	20.253,31€	9.96€/hora

Taula 29. Taula amb totes les remuneratives per cada categoria laboral. Elaboració de font pròpia.

L'horari d'obertura del centre serà de dilluns a divendres amb els següents horaris:

- Dilluns, dimecres i dijous de 14:00h – 20:00h.
- Dimarts i divendres als matins de 9:00h – 15:00h.

Aquest horari d'obertura de només matins o tardes és fruit que la promotora del projecte ha d'estar a fora de la consulta per poder impartir les formacions a altres empreses, de manera que si només hi ha la auxiliar administrativa contractada per quatre hores al llarg del dia, no pot quedar-se el centre descobert al llarg del primer any durant les hores del matí. És per això que s'indica una possibilitat de modificar l'horari al llarg del segon any, segons com vagi evolucionant tot.

8.3. Pla de recursos humans

Amb la realització del pla de vendes es pot veure com al llarg del primer any, la promotora del projecte pot ser capaç ella mateixa de poder donar tota la gama de serveis segons la demanda prevista, ja que pot destinar mitja part de la seva jornada laboral a la preparació i impartició de formacions a altres empreses i l'altra part pot estar a la consulta per a realitzar les vistes necessàries. Tot i així, es preveu que pugui tenir al llarg de la setmana cinc hores com a mínim per tal de gestionar les xarxes socials i a la realització d'accions comunicatives i comercials de màrqueting per donar a promocionar el negoci. Sobretot ha de tenir un mínim de dues hores a la setmana per tal de poder destinar esforços a modificar la pàgina web, introduir-hi articles o blogs amb contingut d'interès, anar contactant amb altres pàgines web per tal de que li puguin redirreccionar la seva pàgina web, etc, per tal de guanyar posició a dins de Google. Tot i així, disposarà l'ajuda de la seva parella que és tècnic en màrqueting i comerç per potenciar aquesta part de l'empresa.

Al llarg del primer any, fruit de que la consulta ja estarà oberta i en marxa, és necessari contractar al perfil d'auxiliar administratiu per tal de que pugui donar una atenció al client des d'un inici al projecte. Es contractarà a una jornada parcial de 20 hores setmanals, de manera que tindrà un horari de 4 hores diàries de dilluns a divendres, els quals seran de dos matins (dimarts i divendres de 10:00h – 14:00h) i tres tardes a la setmana (dilluns, dimecres i dijous de 16:00h – 20:00h).

Amb el pla de vendes previst pel segon any, tal i com incrementa el nombre d'ingressos i tot, és necessari haver de contractar a una altre dietista - nutricionista per tal de que destini la seva jornada laboral a realitzar consultes nutricionals en el servei de la psiconutrició i dietoteràpia. Tindrà un contracte de 20 hores setmanals i tindrà un horari de dos matins (dimarts i divendres de 10:00h – 14:00h) i tres tardes (dilluns, dimecres i dijous de 16:00h – 20:00h). També és necessari la contractació del psicòleg ja que es posarà a la disposició dels clients el servei de psiconutrició. Aquest també tindrà el mateix contracte de 20 hores setmanals i amb els mateixos horaris que el/la dietista – nutricionista.

A partir del tercer any, tots els treballadors contractats a NutriRitme passaran a tenir una jornada de 30 hores setmanals per tal de poder abordar millor tots els serveis i alhora millorar les condicions laborals dels treballadors. Això farà que els horaris dels treballadors passin a ser els següents: de 9:00h – 15:00h els dimarts i divendres i de 14:00h – 20:00h els dilluns, dimecres i dijous.

Els horaris es remodelaran per tal de que els treballadors estiguin sota unes millors condicions de treball i alhora per poder millor els horaris d'atenció al client i/o pacient, així com també oferir-los més disponibilitat horària ja que el nombre de serveis al llarg del tercer any també es veurà ampliat.

Els contractes que s'estableixin amb tots els treballadors que s'han de contractar seran contractes temporals de 3 mesos amb opció a passar a un contracte indefinit. Tindran un període de prova de 15 dies i si no el passen, immediatament deixaran de formar part de l'empresa. En el cas de que esdevinguin fixes a la plantilla de treballadors, el seu nou augmentarà a partir del tercer any d'haver estat contractats.

A continuació s'exposen totes les característiques que es tindran en compte per tal de contractar als treballadors que formaran part de la plantilla de professionals de NutriRitme.

8.3.1. Auxiliar administratiu

- CGFS d'administració i finances.
- Formació extracurricular en termes de gestió administrativa en consultes, centres, etc.
- Experiència prèvia mínima de dos anys en un centre i/o consultori com a auxiliar administrativa.
- Coneixements sobre la normativa laboral.
- Domini de les eines ofimàtiques (Office o similar).
- Coneixements de les eines d'administració digital.
- Tenir habilitats bones de comunicació.
- Nivell C1 de català mínim.

8.3.2. Dietista - nutricionista

- Diplomatura en el grau de Nutrició Humana i Dietètica.
- Experiència de dos anys en el sector de la Nutrició.
- Es valorarà la realització de cursos o postgraus de formació contínua per a les professions sanitàries.
- Es valoraran els màsters en matèria de nutrició clínica i/o d'educació nutricional i intervenció psicològica.
- Nivell d'anglès B2.

8.3.3. Psicòleg

- Diplomatura en el grau en Psicologia.
- Màster en Psicologia de l'Alimentació.
- Màster en Psicologia General Sanitària.
- Postgrau en tècniques conductuals. Es valorarà la capacitat que es tingui per desenvolupar les tècniques del Mindfulness Eating i Coach Nutricional.
- Es valorarà coneixements entorn la higiene del son i tècniques específiques per tractar l'estrès.
- Nivell d'anglès B2.
- Es valorarà experiència professional en el món de la consulta psicològica.
- Es valorarà els certificats de reconeixement professional.

Totes les ofertes de feina es publicaran a les xarxes socials (InfoJobs, LinkedIn, Classificats.net i Instagram), al portal d'ocupació de la UVic i també a la borsa de treball del Col·legi Oficial de Dietistes - Nutricionistes de Catalunya. (CODINUCAT).

El procés de selecció que es seguirà per tal de contractar serà el següent:

- 1r període (durada de 15 dies): tothom qui vulgui tindrà la possibilitat d'enviar el seu Currículum Vitae (CV), així com el seu expedient acadèmic del grau, màster i/o postgraus, una carta de motivació i tots els certificats de professionalitat que tingui.
- 2n període (durada de 7 dies): es valoraran totes les candidatures i llavors es trucarà a la persones que més interessin i se'ls hi realitzarà una entrevista.

Trets diferencials que es valoraran al llarg de l'entrevista seran els següents:

- Puntualitat.
- Higiene personal.
- Presentació.
- Vocabulari utilitzat.
- Que tingui els següents valors: responsabilitat, autenticitat, companyerisme i vitalitat.

- Experiència professional i laboral.
 - Grau de motivació i talent.
- 3r període (durada de 7 dies): s'escollirà la persona seleccionada de forma definitiva, se li comunicarà, s'esperarà un total de 2 o 3 dies màxim per la confirmació de la plaça per part de la persona escollida i llavors se'l citarà a la consulta. En cas de que no confirmés la plaça, es tornaria al 2n període i es tornaria a avançar amb el mateix procediment fins a trobar la persona adequada.
 - 4t període (durada de 1 dia): la persona definitivament escollida, acudirà de forma presencial a la consulta, se li ensenyarà els diferents espais que té i se li explicarà el funcionament de tot i concretament es donarà èmfasi en el servei que hagi d'impartir. Es proposarà un acord amb la directora de l'empresa de tots els procediments que es seguiran per a donar el servei.
 - 5è període (al cap de 1 setmana del 4t període): la persona s'incorporarà a l'empresa i començarà a treballar-hi.

A part de tot això, a partir del tercer any de projecte s'oferirà la possibilitat a la UVic de crear-hi un conveni per tal de que alumnes del quart any en Nutrició Humana i Dietètica que hagin escollit la branca de Nutrició Comunitària en l'assignatura del Pràcticum II puguin realitzar la seva estada de pràctiques amb nosaltres (120h). La tutora de pràctiques serà la Maria i serà la responsable de portar-li a terme el seguiment i de puntuar la nota de l'alumne. Tanmateix s'oferirà al grau de Psicologia per aquells estudiants del quart curs que escullin l'itinerari de Psicologia Comunitària i Assistencial.

A continuació es presenta un cronograma esquemàtic per representar el període de temps en el qual es portaran les següents accions per a poder contractar als treballadors:

ACCIONS DE L'ANY PREVI A L'OBERTURA DEL NEGOCI

ACCIONS	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener
Publicació de l'oferta del lloc de treball	x	x			
Procés de selecció		X	X		
Entrevista		X	X		
Cita amb el candidat escollit				X	
Inici del seu lloc de treball a l'empresa					X

Taula 30. Representació de totes les accions per a contractar a treballadors. Elaboració de font pròpia.

D'aquesta manera, si es porta a terme tota aquesta planificació ben organitzada i estructurada, al primer mes de gener del primer any del negoci podrà ser possible tirar-lo endavant perquè s'haurà pogut contractar a la auxiliar d'administració. Al llarg del primer any de negoci es seguirà exactament el mateix procediment per poder contractar el psicòleg i el dietista - nutricionista per tal de que ja comencin a partir del mes de gener del segon any.

A més a més, a partir del segon any, quan ja hi hagi incorporats tant el psicòleg com el dietista – nutricionista, es faran reunions mensuals per tal de marcar-nos uns objectius i compartir tots els coneixements, experiències, vivències, etc, dins del treball per tal de vetllar per la millora contínua sempre. Tanmateix, quan es vegi oportú, s'assistirà a congressos per estar al corrent del què realment exposa la ciència i per estar més actualitzats.

9. Aspectes legals i societaris

9.1. Elecció de la forma jurídica

Es considera que l'empresa de Nutri Ritme sigui una Societat Limitada (SL) fruit de que l'empresa està formada única i exclusivament per un soci, la pròpia promotora del projecte, la Maria Antentas, de manera que es tractarà d'una Societat Limitada Unipersonal (SLU). NutriRitme és una empresa petita i per tant, s'atén a aquestes característiques.

Per altra banda, també s'escull aquesta forma jurídica pel capital mínim que s'ha d'aportar en un principi, que és d'un total de 3.005,06€ i aquest va en relació al què la promotora del projecte pot assumir. A més, hi ha la possibilitat d'aportar aquest capital a través de béns o diners. Tot i així, el principal motiu pel qual NutriRitme es vol que sigui una societat limitada és pel fet de que la responsabilitat és imitada per la sòcia, de manera que la Maria no respon en béns ni drets en el cas de que aquest negoci no funcionés com es té d'esperat.

Finalment, un altra aspecte a comentar és el fet de que fruit que aquest tipus de forma jurídica té costs elevats de constitució i tràmits, en cas de que sigui necessari, la promotora del projecte es dirigirà a les Oficines de Treball de la Generalitat (OTG) per tal de sol·licitar la seva capitalització de l'atur, ja que fins a dia d'avui mai l'ha utilitzat, per tal de poder fer front a la gran inversió inicial que requereix l'empresa.

9.2. Tràmits de constitució

Per tal de poder formar tota l'empresa, contractarem a un gestoria per poder facilitar tot el procés. Això tindrà un cost de 800€.

Tots els tràmits que s'han de seguir per tal de poder acabar formant una Societat Limitada son els que queden exposats a continuació:

1. Sol·licitar la certificació negativa de nom al Registre Mercantil central.
2. Per tal de poder disposar d'aquest certificat, serà necessari que s'autoritzi el nom de l'empresa com a únic. Aquest es tracta del primer procés de constitució al crear una empresa i per així evitar confusions de que no hi hagi cap altra empresa ja existent amb el mateix nom. Es basa en la sol·licitud del certificat negatiu de la denominació social. Un cop obtinguem aquest certificat negatiu de la denominació social, tindrem un període de 6 mesos per tal de poder tramitar-lo.
3. Aquest certificat té una vigència de tres mesos (és renovable pel mateix període).
Aquest tràmit té un cost aproximat de 16€.
4. Obrir un compte bancari d'empresa en constitució i ingressar el capital mínim (3.005,06€).
5. Sol·licitar el Número d'Identificació Fiscal (NIF) a l'Agència Tributària i portar totes les escriptures i poders al Registre Mercantil de Barcelona per tal de que les aprovin i ho registrin.
Per tal de poder registre l'empresa al Registre Mercantil Central es necessitarà disposar de la següent documentació: còpia autèntica de l'escriptura de la constitució de la societat, la certificació negativa de la denominació social, el document acreditatiu d'haver liquidat l'impost sobre les transmissions patrimonials i actes jurídics documentats i la còpia del N.I.F. provisional.
6. Redacció de l'escriptura de constitució, els poders i l'estatut per part del notari. Un cop el notari ho ha redactat, la promotora del projecte ho ha de signar a davant del notari.

Per tal de que el notari pugui realitzar aquest tràmit, la promotora li haurà hagut de facilitar el nom de registre i el certificat d'ingrès del capital mínim al compte bancari. Aquest procediment tindrà un cost d'un total de 500€, aproximadament.

7. Liquidació de l'impost sobre transmissions patrimonials.
8. Donar d'alta l'activitat a Hisenda amb el model 0036.
9. Inscripció de l'empresa al Registre Mercantil Provincial (Barcelona).
10. Sol·licitar el NIF definitiu a l'Agència Tributària.

9.3. Obligacions legals

Les obligacions legals que NutriRitme tindrà com a S.L. seran les següents:

- Impost sobre les activitats econòmiques (I.V.E.). A partir del 3r any, quan la facturació superés el milió d'euros llavors s'hauria de considerar aquest impost. En un primer estadi no afecta a la S.L.
- Impost sobre el Valor Afegit (I.V.A), el qual haurà de ser del 21%, tal i com queda regulat a [Reial Decret de 1624/1992, de 31 de desembre](#).
- Impost sobre societat, tal i com indica el [Reial decret 1777/2004, de 30 de juliol](#), pel qual s'aprova el Reglament. Durant el dos primers anys només haurem de pagar un 15%.
- Retenció d'Impost de la Renta de les Persones Físiques (I.R.P.F.), el qual exposa el [Reial decret 439/ 2007, de 30 de març](#). Així doncs, una obligació legal serà pagar l'alta a *HISENDA* i, pel què fa la Seguretat Social; és necessari que la promotora del projecte comuniqui l'alta o la baixa dels seus treballadors de la Societat Limitada, així com també pagar les assegurances dels treballadors.

Per últi i no menys important, per tal de que la promotora del projecte pugui exercir com a dietista-nutricionista, serà necessari que forma part del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, el què li suposarà un cost anual de 120€.

Pel què fa les obligacions comptables a portar a terme son les següents:

- Presentar el llibre de comptabilitat.
- Presentar el balanç de situació; mostrar quins son els ingressos actius i passius.
- Presentar el compte de guanys i pèrdues: presentar els ingressos, les despeses i el benefici net.
- Presentar el compte de tresoreria.

Tota aquesta memòria de comptabilitat que s'ha de presentar és a final de cada any a l'Agència Tributària.

Per tal de poder presentar aquests documents, és necessari contractar a una comptable i això tindrà un cost aproximat de 85€/mes.

Requisits per gestionar fons FUNDAE

Pel què fa l'activitat econòmica en relació a FUNDAE, hi ha una sèrie de requisits legals que ha de complir l'empresa per tal de que les empreses puguin bonificar les formacions. Aquests requisits son els següents: (Centros y entidades de formación, s.f.)

La formació ha de presentar relació amb l'activitat de l'empresa.

- La modalitat ha de ser presencial, mixta o de teleformació.
- La duració mínima ha de ser de dues hores i no s'ha d'excedir les vuit hores diàries.
- S'ha de notificar a FUNDAE, amb 7 dies d'antelació, quin tipus de formació s'impartirà, així com també informar del dia, lloc i hora.
- El número de persones no pot excedir-se a més de 30 persones per grup en la modalitat presencial i 80 per la modalitat de teleformació.

- Ha de garantir que sigui una formació gratuïta pels treballadors.
- No es bonifiquen formacions de caràcter informatiu o divulgatiu (jornades, congressos, seminaris, etc).

9.4. Permisos

El projecte de NutriRitme obliga tenir un tipus de permís per part de l'Ajuntament de Vic per poder emprendre l'activitat econòmica del negoci, i aquests son els següents:

- Tràmit de Comunicació d'inici i modificació substancial d'activitat en un establiment amb certificat (FUE). Aquest tràmit ens permet presentar la comunicació d'inici de l'activitat a l'establiment, de les activitats contingudes a l'Annex de la Llei 18/2020, de 28 de desembre, de facilitació de l'activitat econòmica. (Ajuntament de Vic, 23 de desembre de 2022).

S'ha de sol·licitar de forma prèvia a l'obertura de l'activitat i té un cost de 300€. Tot i així, per les condicions que complim amb l'empresa, disposem d'un local que no supera una superfície de 150m², ja que és de 73m², de manera que tenim una bonificació del 95%, tal i com s'indica a la Seu de la pàgina web de l'Ajuntament de Vic.

Aquest tipus de permís es tramita de forma electrònica a la seu de l'Ajuntament de Vic.

10. Pla d'operacions o pla de producció

En aquest apartat s'hi presenta tots els processos que NutriRitme seguirà per tal de poder fer efectius els seus serveis com a empresa, així com tot el material necessari per poder-ho portar a terme.

Especialment es vol destacar els trets i punts diferencials que NutriRitme oferirà als seus clients per així demostra com es diferencia de la resta d'empreses del voltant.

A més a més, es detallaran els costos que suposarà la posada en marxa de tots els serveis, un aspecte clau que s'haurà de tenir en compte posteriorment en la realització del pla econòmic i financer.

10.1. Procés de producció d'operacions

És necessari detallar en aquest apartat tot el procediment que es seguirà per a poder portar a terme al servei, així com també esmentar quina serà la durada i la freqüència de cada servei i alhora explicar-ne les característiques que tindrà i utilitat necessari per a poder portar-lo a terme.

La redacció de tot aquest apartat serà útil per tal d'analitzar la viabilitat tècnica dels diferents serveis oferts i alhora farà que tots els processos siguin més eficients quan es portin a terme. Finalment, realitzar tot aquesta descripció, garantirà major èxit al llarg del projecte.

10.1.1. Formacions

Les formacions en un primer moment s'impartiran des de l'empresa Eix Prevenció S.L. de Vic, fruit que la fundadora d'aquesta empresa ja ha emparaulat amb la fundadora del projecte, la Maria, que la contractaria per tal de que la Maria pogués donar les seves formacions en l'àmbit de la crononutrició als diferents treballadors d'empreses a torns.

Més endavant, quan NutriRitme ja hagi començat la seva activitat laboral i hagi obert l'empresa de cara al públic, la Maria serà l'encarregada d'anar a vendre les seves formacions a les empreses, donant la possibilitat de que aquestes es bonifiquin a través de FUNDAE (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo). Degut a que NutriRitme oferirà aquestes formacions a grans empreses que tinguin una plantilla de treballadors de + de 250 assalariats, ja que té per objectiu poder impartir formacions a gent que tingui treball a torns, aquestes empreses podran bonificar-se un 50% de la formació.

En el moment en què l'empresa vulgui disposar dels serveis de formacions, serà la pròpia empresa la que s'encarregarà de fer tots els tràmits per tal de que FUNDAE faci d'intermediari amb la Seguretat Social i es realitzin tots els càlculs i tràmits documents per tal de que l'empresa finalment se li pugui bonificar la formació.

Hi haurà vuit passos fonamentals que l'empresa haurà de seguir per tal de que se li puguin bonificar les formacions i aquests son els següents: (FUNDAE, s.d.).

1. Calcular el crèdit del qual disposa.
2. Donar-se d'alta de l'aplicació FUNDAE utilitzant la firma digital.
3. Informar a la representació legal dels treballadors; l'empresa sol·licita l'informe preceptiu a la RLT. Haurà d'informar als seus treballadors de la formació bonificada que es realitzarà.
4. Comunicar l'inici del curs almenys amb dos dies d'antelació.
5. Realitzar la formació.
6. Comunicar la finalització del curs, tot presentant el número de participants i el cost del curs.
7. Bonificar la formació en el rebut de liquidació de les cotitzacions.
8. Consultar el resultat; l'empresa revisarà la notificació rebuda i si procedeix, presentarà al·legacions.

Un altra aspecte a tenir en compte és el fet de que la bonificació per part de FUNDAE té un cost màxim, ja que aquesta permet bonificar les formacions de la següent manera: (FUNDAE, s.d.)

- Formacions de caire bàsic i en format presencial: 9€/hora.
- Formacions de caire superior i en forma presencial: 13€/hora.
- Formacions en format telemàtic: 7€/hora.

A més, hi podrà assistir un màxim de 30 participants a les formacions que s'imparteixin en modalitat presencial i 80 a les formacions telemàtiques. (FUNDAE, s.d.)

En el cas de les formacions que ofereix NutriRitme, es tracten de formacions tant de caire bàsic com de caire superior, de manera que en funció de com ho reconeixi FUNDAE, l'empresa es podrà bonificar més o menys la formació.

A partir del moment en què s'hagi acordat amb l'empresa que es realitzarà les formacions, serà la pròpia empresa que decidirà quants treballadors vol destinar per a què les facin i el dia també l'escollirà l'empresa. NutriRitme sempre s'intentarà adaptar a les disponibilitats que té l'empresa pels seus treballadors. La modalitat d'impartició al llarg del primer any serà presencial.

A partir del segon any, segons l'evolució de l'empresa, es decidirà si pagar alguna plataforma de e-learning per poder impartir aquestes formacions de forma telemàtica.

La Maria serà l'encarregada d'acudir a l'empresa i impartir la formació amb un suport audiovisual en format Power Point per tal d'anar explicant els conceptes. Entre mig de tota la durada de la formació hi haurà un breu descans de 10 minuts i finalment 10 minuts més per a la resolució de dubtes.

Abans de cada formació s'entregarà a cada participant que hi assisteixi un bolígraf i una llibreta petita per tal de si vol prendre anotacions vàries. Es calcula que com a màxim s'haurà de tenir disponible un total de 30 bolígrafs, així com llibretes fruit que la normativa de FUNDAE exposa com no hi poden haver més de 30 persones a una formació presencial de caire bàsic. (FUNDAE, s.d.). El pressupost per a oferir aquest material serà de 1,5€ per persona. Tot i així, aquests costos son considerats com a costos variables al pla econòmic i financer.

Finalment, després de cada formació, s'entregarà als participants dos tríptics amb informació sobre els aliments rcs en triptòfan i també sobre recomanacions entorn la higiene del son. A més, s'exposarà als treballadors de les empreses la possibilitat que tenen de poder fidelitzar-se amb l'empresa i alhora de demanar la formació que ells desitgin, segons necessitats i interessos i que la poden seguir realitzant via online a través de Teams o a la consultoria de NutriRitme en format presencial.

Els tríptics que s'entregaran després de la formació es troben exposats a *l'annex*.

El cost que tindrà poder oferir aquests tríptics serà d'un 100€ mensuals, aproximadament, tal i com queda contemplat a la previsió de gasts fixes al pla econòmic i financer, a l'apartat de la publicitat.

10.1.2. La consulta

A la consulta es treballarà des de la confidencialitat, d'acord amb la llei 15/2003 de protecció de dades, de manera que cada pacient estarà indicat amb un número d'història clínica. Per tant, totes les dades que es registrin, seran de caire totalment confidencial.

Qualsevol dels nostres clients fidelitzats amb NutriRitme o altres clients que no tenen perquè estar-ho, tindran el dret d'escollir tots els serveis que vulguin, sempre i quan hagin demanat cita prèvia i l'equip treballador s'hagi pogut organitzar de forma correcte.

Un servei de l'altra no és exclouent, de manera que un mateix client pot passar per tots els serveis en diferents visites o inclús, solapar dos serveis a la mateixa visita.

A continuació es detallen totes les característiques dels serveis que s'ofereixen des de NutriRitme i tot el procediment que es seguirà per tal de poder-lo portar a terme.

En un primer estadi, qualsevol client que accedeixi a la nostra consulta, independentment del motiu de consulta pel qual vingui, se li farà un registre de dades personals per elaborar-ne una fitxa tècnica. D'aquesta manera, sempre disposarem de la informació necessària i apropiada per tal de poder abordar els diferents casos.

FITXA DEL CLIENT	
NutriRitme	
Codi client:	
Data d'alta:	
DADES GENERALS	
Direcció:	Telèfon:
NIF:	Correu electrònic:
DADES COMPLEMENTÀRIES	
Interessos personals més rellevants:	
Lloc de treball:	
Horaris:	

Figura 93. Representació fitxa tècnica del client. Elaboració de font pròpia.

Seguidament, sempre s'oferirà la possibilitat de crear la targeta de fidelització amb NutriRitme, tot explicant-li al client que tindrà tot una sèrie d'avantatges, així com també de descomptes amb la nostra cartera de serveis; se li aplicarà un 10% de descompte a cada visita de seguiment, sigui del servei que sigui i tindrà una primera visita gratuïta del servei que el propi client esculli. A cada pacient que se'l fidelitzi, se li realitzarà una tarjeta digital i se li enviarà a través del seu correu electrònic. Aquesta targeta tindrà el següent format:

MARTÍ COLL MARTÍNEZ

Confia i educa la teva salut amb nosaltres!

- TELÈFON
637825070
- CORREU ELECTRÒNIC
Marti.coll@gmail.com
- DIRECCIÓ
C/Montserrat, Sant Vicenç de Torelló

Figura 94. Exemple de targeta de fidelització de l'empresa. Elaboració de font pròpia.

A partir d'aquí, cada client se l'atendrà segons necessitats i petició de servei. A continuació es detalla tot el procediment que es realitzarà per a cadascun dels serveis oferts:

- **Servei de formació Prèmium**

Aquest tipus de formació es tracta d'oferir classes de una o dues hores, segons esculli el client, per tal d'explicar-li qualsevol tema que li preocupi o que vulgui interessar-se'n sobre la seva alimentació i salut laboral. Se li donaran idees de formacions per tal de que realitzi, com podrien ser les següents:

- ✓ Com elaborar un menú setmanal que estigui equilibrat i sigui saludable.
- ✓ Com conèixer el tipus de cronotip que presentes i com adaptar-lo de la millor manera possible amb les hores dels àpats per tenir una millor salut.
- ✓ Alternatives d'àpats i/o plats per endurse'n a la feina segons l'horari que es realitzi.

A partir d'aquí, cada client farà la seva petició. Les sessions formatives es realitzaran amb l'ús de la pissarra i els bolígrafs a una sala específica de la consulta i amb un suport audiovisual en format powerpoint mostrat amb un projector a la pissaria. Tanmateix, aquesta formació s'impartirà de forma telemàtica a través del Teams, tot compartint la pantalla i passant una sèrie de diapositives amb l'explicació corresponent. Al final de cada sessió formativa, es facilitarà per correu electrònic o per via Teams en cas de ser en format virtual, el PowerPoint corresponent.

En el cas de que s'hagin sol·licitat dues peticions de formacions bastant similars i que tinguin una relació entre elles, es demanarà als clients si es pot realitzar de forma conjunta, per tal d'optimitzar al màxim el temps de treball.

- **Servei de crononutrició**

La forma en què s'organitzarà aquest servei serà la següent:

- Una primera visita.
- Visites de seguiment.
- Opció de compra dels productes de cronoteràpia.

Per tal de poder portar un ordre i una organització amb tots els clients que vinguin a consulta, se'ls hi assignarà un número d'història clínica específic que estarà confeccionat per 5 dígits totals i una lletra al final, de manera que els cinc primers dígits seran la data de naixement i l'últim lletra anirà de la A a la E. Aquesta lletra indicarà quin és el tipus de cronotip que presenta el client, d'aquesta manera, a totes les sessions de seguiment que torni a acudir el client, es podrà saber quin és el seu perfil de ritme circadià.

Les lletres signifiquen el següent:

LLETRA	IDENTIFICACIÓ
A	Cronotip matutí
B	Cronotip matutí extrem
C	Cronotip vespertí
D	Cronotip vespertí extrem
E	Cronotip indefinit

Taula 31. Classificació dels clients segons tipus de cronotip. Font d'elaboració pròpia.

A continuació es detallen els processos que es realitzaran a cada tipologia de visita:

- **Primera visita**

En aquest tipus de visita, el procediment que es seguirà serà el següent:

1. Realització d'entrevista clínica i nutricional.
2. Avaluació de l'estat del ritme circadià: determinació del perfil que té el client/pacient d'acord amb els valors de tensió arterial que presenta: *dipper, dipper extrem, no dipper o riser*. Determinar aquest factor ajudarà a conèixer el risc cardiovascular que presenta el client i/o pacient.
3. Determinació del tipus de cronotip: *cronotip matutí, cronotip matutí extrem, cronotip vespertí, cronotip vespertí extrem, cronotip indefinit*.
4. Entrega d'unes recomanacions generals d'acord amb la situació del client i/o pacient.

Aquesta visita tindrà una durada d'una hora aproximadament i en ella s'oferirà al client la possibilitat de la compra de tot el material de cronoteràpia. En el cas de que el vulgui, se li explicarà tot el procediment que ha de realitzar amb cadascun dels aparells per a poder sincronitzar el seu ritme circadià d'acord amb els horaris dels quals disposa.

- **Visita de seguiment**

En aquest tipus de visita, el procediment que es seguirà serà el següent:

1. Repàs de l'estat de salut que es troba el client i/o pacient.
2. Realització del tipus d'intervenció que sigui més convenient per a ell.
3. Entrega de tot el material corresponent d'acord a les seves necessitats.

A continuació es detallen totes les característiques d'aquest servei i tot el material d'ús que es necessita per poder-lo portar a terme.

CRONOTERÀPIA		
Tipus de servei	Característiques	Material d'ús
Avaluació nutricional	Inclou tot un qüestionari de preguntes dels hàbits alimentaris i altres factors que hi poden influenciar.	Història clínica i dietètica. Registre de 24 hores. Valoració nutricional qualitativa i quantitativa.
Avaluació de l'estat del ritme circadià	Es valora quin és el patró de son, d'exposició solar, d'activitat física i patró d'alimentació que s'està portant a terme. També es valora les constants de temperatura i de pressió arterial, així com també els paràmetres bioquímics i hormonal. Determinació del risc cardiovascular del client a través d'analitzar si és un patró <i>dipper, dipper extrem, no dipper o riser</i> .	Diari de registre dels àpats. Diari de registre de la son. Mesura de la pressió arterial (a través del Holter mesurador de pressió arterial). Mesura de la temperatura de la monyeca (amb el termòmetre) Anàlitzes de paràmetres bioquímics i hormonal.

Determinació del tipus de cronotip	Es valora quin tipus de cronotip presenta l'usuari a través de realitzar-li un seguit de preguntes entorn als seus hàbits d'estil de vida, sobretot quan tendeix anar a dormir, si té un son prolongat o fragmentat, en quins moments del dia li agradaria realitzar certes coses, si s'adapta o no de forma correcta al seu horari laboral o n'hi agradaria un altre, etc. Càlcul del centre de la son.	Qüestionari MEQ i de Munich. Plantilla pel càlcul del centre de la son.
Anàlisis d'anàlitzes i mesura del cortisol i de melatonina i de paràmetres bioquímics	A través del laboratori Synlab, els clients tindran accés per a poder-se realitzar analítiques de qualsevol tipus per poder avaluar tant els paràmetres bioquímics com hormonal.	Material del laboratori Synlab. Informe de resultats del laboratori Synlab.
Time – restricted feeding	Pauta d'una dieta en funció del tipus d'horari laboral que tingui. Dos tipus de pautes s'ofereixen: <ul style="list-style-type: none"> • Hores entre 8:00h – 17:00h • Hores entre 12:00h – 21:00h 	Menú tipus amb els horaris de cada àpat marcats.
Adaptació de pautes nutricionals per millorar la qualitat del son	Pauta adaptada als horaris de treball i/o al tipus de cronotip amb una dieta rica en aliments que permeten tenir un son més saludable. Se'ls hi entregarà recomanacions nutricionals en base als aliments rics en vitamina B i triptòfan.	Menú tipus i/o menú setmanal o mensual amb tots els aliments i la hora en la qual s'han d'ingerir. Mascaretes i coixins del paquet de material de cronoteràpia.
Tractament del retard de fase circadiana a través de la luminoteràpia	Ús de l'exposició lumínica per poder avançar la fase del son. Tractament d'una durada de 4 – 6 setmanes durant 30 – 40 minuts cada dia.	Làmpades de lux de 10.000 lux d'intensitat.
Pack material de cronoteràpia per a sincronitzar el rellotge biològic de l'organisme	Ús diari d'aquests aparells i alhora registrar els resultats de tensió arterial (matí, tarda i nit), de glucosa (postprandial de 2h i en dejú) i els nivells de O2 en sang per llavors a la consulta poder avaluar com està anant.	Làmpades de lux de 10.000 lux d'intensitat, pack de mascaretes i taps per a dormir, coixí ergonòmic, holter de la pressió arterial, glucòmetre i oxímetre.

Taula 32. Serveis de crononutrició oferts per NutriRitme. Font d'elaboració pròpia.

Serà el propi client el que decidirà si tornar o no segons el seu criteri. Les visites de seguiment de cronoteràpia es realitzaran un cop cada mes, a no sé que hi hagi algun cas concret que necessiti més atenció immediata. Inclús, si el client ho desitja, aquestes visites de seguiment podran ser cada 3 o 6 mesos. Inclús, el client que tingui el pack de 4 visites de seguiment, el pot gastar al llarg de tot un any.

Per tal de poder determinar el tipus de patró (*dipper, no dipper, dipper extrem, riser*) que presenta el client, es realitzarà de la següent manera: (Garaulet, M., 2017).

- Mesurar-se la pressió arterial sistòlica cap a les 8:00h del matí.
- Mesurar-se la pressió arterial sistòlica entre les 20:00h i 22:00h de la nit.
- Amb els dos valors obtinguts, realitzar una regla de 3 per tal de veure quin percentatge significa la diferència entre la pressió arterial mesurada al matí i la nit.

Amb el percentatge obtingut, es pot avaluar quin és l'estat del ritme circadià i si un presenta major o menor risc cardiovascular.

Tipus de patró	Característiques	Risc cardiovascular
PATRÓ DIPPER	Hi ha uns canvis saludables en el ritme circadià. Existeix entre un 10 - 20% de diferència entre les mesures de tensió arterial del matí i la nit.	Mínim.
PATRÓ DIPPER EXTREM	La reducció de la pressió arterial de la nit envers la del matí és major del 20%.	Risc elevat.
PATRÓ NO DIPPER	La reducció de la pressió arterial de la nit envers la del matí és menys d'un 10%.	Risc lleu.
PATRÓ RISER	Significa tenir el ritme circadià invertit, de manera que a la nit augmenta la tensió arterial.	Risc molt elevat.

Figura 95. Representació dels diferents tipus de patró de ritme circadià en funció dels valors de la tensió arterial. Elaboració de font pròpia.

Els conceptes del tipus de patró son aportats per la teoria de Marta Garaulet i queden exposats al seu llibre anomenat *Los relojes de tu vida*, escrit per ella l'any 2017.

Un dels aspectes que ens diferencia de la resta de dietistes - nutricionistes és el fet de que molts d'ells només controlen els valors de pressió arterial dels seus clients i/o pacients en un sol moment del dia, de manera que és poc precís i fiable.

Per altra banda, per tal de poder determinar el tipus de cariotip que presenta una persona, en primer lloc es calcula el centre de la son de la persona i això es realitzarà de la següent manera: (Garaulet, M., 2017)

- S'ha de respondre les següents preguntes:
 - A quina hora te'n vas a dormir als caps de setmana?
 - A quina hora t'aixeques als caps de setmana?
- Dividir entre dos les hores obtingudes a les preguntes anteriors.
- Sumar 1 (representa la 1 de la matinada) al resultat de la divisió.
- Amb el resultat obtinguts, es classifica el tipus de cronotip.

Aquest mètode per a calcular-lo és fruit de la Marta Garaulet. Es troba exposat al seu llibre anomenat *Los relojes de tu vida*, concretament a la pàgina 53.

A partir de conèixer quan és el centre de la son de cada persona, es procedirà a realitzar tota l'altre part per acabar de determinar el cronotip. Aquesta part es basa en un tipus d'enquesta, la qual és la següent:

Centre del son	Cronotip	Acostuma a anar a dormir a...	Acostuma a despertar-se a...
1.30h - 2.00h	Matutí extrem	21.30h - 22.00h	5.30h - 6.00h
2.00h - 3.30h	Matutí	22.00h - 22.30h	6.00h - 6.30h
3.30h - 5.30h	Indefinit	23.00h - 00.00h	7.00h - 8.00h
5.30h - 7.00h	Nocturn (vespertí)	00.30h - 1.30h	8.30h - 9.30h
7.00h - 9.00h	Nocturn extrem	2.00 - 3.30h	10.00h - 11.30h

Figura 96. Representació gràfica de la determinació del cronotip i les característiques de cadascun d'ells. Mètode elaborat per Marta Garaulet. Extret de: Garaulet, M. (2017). *Los Relojes de tu vida: descubre cuál es tu ritmo biológico y cómo mejorar tu bienestar.* (#1a). Editorial Paidós.

En el cas del servei de la realització d'anàlisis de melatonina i cortisol, aquest es farà a través del laboratori SynLab. Des de NutriRitme ja s'ha parlat amb l'empresa i fruit que la promotora del projecte serà col·legiada al Col·legi Oficial de Dietistes - Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), amb aquest número de col·legiació tindrà permís a un descompte en aquests anàlisis de melatonina i de cortisol pels seus clients; el client anirà al laboratori SynLab de la zona a la qual li vagi millor, i a partir d'aquí, el pacient tindrà un codi i un número de referència i d'aquesta manera tindrà un descompte per a poder-se realitzar les proves. Llavors, el pacient tornarà a la consulta i a partir dels resultats obtinguts, s'analitzaran i es mirarà el grau d'estrès adrenal que presenta així com també el perfil de la melatonina. Aquests resultats, si el client ho desitja, els podrà enviar al correu de NutriRitme, per tal de que se li pugui realitzar un visita online per comentar els resultats i rebre assessorament si ho desitja.

SynLab és un laboratori que té molts centres dispersos per tot Espanya, de manera que independentment de on sigui el client, li serà de fàcil accés.

Les dues proves seran un kit salival i funcionaran de la següent manera:

- Melatonina: prova salival de melatonina a diferents temps al llarg del dia. El client haurà de prendre quatre mostres salivals entre les següents hores: 22:00h, 2:00h, 4:00h i 8:00h.
Un cop hagi acabat de realitzar tots els períodes que té la prova, haurà de col·locar la mostra al congelador.
Amb la realització d'aquesta prova es podrà detectar el bioritme de melatonina de l'usuari i detectar desviacions respecte al patró normal, tant en horaris com en intensitat.
- Cortisol: es mesura a quatre temps diferents al llarg del dia; a les 8h del matí, a les 12 hores del migdia, 4h de la tarda i a les 12h de la nit al llarg de tot un dia. Això serveix per poder avaluar com un individu té la corba del cortisol, ja que aquesta no pot ser plana al llarg de tot el dia, sinó que hi ha d'haver pics.

Pel què fa la realització del test salival de melatonina hi haurà una sèrie d'indicacions que els usuaris hauran de seguir, tal i com indica SynLab. Aquestes indicacions son les següents:

- Si es prenen antiinflamatoris no esteroideus (AINE) pot haver-hi una reactivitat creuada.
- Una setmana abans de realitzar el test, no consumir suplementes que continguin melatonina i/o derivats.
- El dia previ a la realització del test, no consumir suplementes que continguin melatonina i/o derivats.
- El dia previ i durant el dia que es realitza el test, evitar el consum de nicotina, alcohol i cafeïna (cafè, tè, refrescs...).
- El dia del test no consumir ni plàtan ni xocolata.
- En el moment en què es prengui la mostra:
 - Durant els 60 minuts abans d'obtenir la mostra de saliva, no ha d'ingerir aliments, beure, prendre medicaments, fumar, mastegar xiclet, ni rentar-se les dents.
 - Quan s'obtingui una mostra a primera hora del matí, fer-ho abans de rentar-se les dents.
 - Evitar contaminar la mostra amb sagnat procedent de les genibes o pintallavis.

Totes aquestes indicacions estan redactades a l'informe del laboratori SynLab. A l'annex està exposat aquest tipus d'informe.

A continuació es mostra la tarifa de preus que costen aquestes proves analítiques al laboratori SynLab. Aquestes son les següents:

Tipus de prova	Sense descompte	Amb descompte
Prova salival de melatonina	105€	94.50€
Prova salival de cortisol	125€	112.00€

Taula 33. Oferta de preus laboratory Synlab. Font d'elaboració pròpia.

Aquest tipus de servei ofert és un dels trets diferencials de NutriRitme, fruit de que moltes consultes de nutrició no avaluen aquests paràmetres bioquímics i és molt important considerar-los per poder descartar possibles causes d'afectacions a nivell metabòlic o a l'inversa, poder trobar-n'hi la causa per presentar uns ritmes anormals de melatonina i cortisol. Tanmateix, com qualsevol altre consulta de nutrició, es tindran en compte els paràmetres bioquímics del colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL, triglicèrids, glucèmies en dejú, hemoglobina glicosilada (HB1aC), etc, a partir dels resultats de les analítiques que tingui el propi client procedents de l'aplicació CatSalut i/o de les mútues privades.

Un altre punt diferencial d'aquesta part del servei de crononutrició és el fet de que determinem el cronotip que té cada persona, fruit que és un condicionat molt important per llavors poder plantejar una pauta d'alimentació i d'estil de vida d'acord amb el què el propi cos està capacitat per aguantar i alhora respectant les hores a les quals el client es desperta, va a dormir, quin és la seva jornada laboral, quantes hores d'exposició solar estar sotmès al llarg d'un dia, etc. A partir de conèixer el tipus de cronotip que presenta, se li proposarà un pla d'alimentació anomenat "Time - restricted feeding", en cas de presentar alguna alteració de ritme circadià, per tal de que el seu rellotge biològic funcioni lo màxim de fisiològic possible, sense sobreforçar-lo. Per a aquelles persones que tinguin un cronotip més matutí, se'ls hi pautarà pautes de "Time - restricted feeding" les quals engloben les hores de 8:00h – 17:00h, les quals signifiquen que durant aquest període d'hores, és en el qual realitzarà la major part de la ingesta. Per contra, persones que presentin un cronotip més tardà o vespertí, se li recomanarà l'ús del "Time -

restricted feeding” entre 12:00h – 21:00h. Llavors, en funció de quina pauta tingui el client, la composició dels àpats canviarà per complet; una persona amb un cronotip matutí, no tindrà una pauta idèntica a un de cronotip més vespertí, ja que la composició dels macronutrients a cada àpat variarà totalment.

Endemés, el fet de que el client pugui optar per comprar una sèrie de productes per ajudar a ajustar el ritme circadià del rellotge biològic intern, és un altre aspecte diferencial i potencial de NutriRitme, ja que contempla tota aquesta part de salut circadiana juntament amb un pla d'alimentació. La resta de consultories nutricionals del voltant opten per només entregar pautes i consells d'alimentació, sense tenir en compte la fisiologia de l'organisme de cadascun. Amb aquests productes, se li explicarà i recomanarà el client que realitzi el següent a casa seva.

MATERIAL	ÚS	DURADA
Làmpada de 10.000 lux	Utilitzar-la cada dia durant 30 minuts. El moment del dia per a realitzar la luminoteràpia dependrà de com estigui el ritme circadià de la persona i també de quins siguin els seus horaris i necessitats.	Tractament que dura entre 4 i 6 setmanes, segons evolució.
Mascareta i taps	Cada vegada que es vulgui conciliar el son, sigui a la migdiada, a la nit o al matí, col·locar-se aquests aparells als ulls i a les orelles.	Durant tot el període de temps que s'estigui dormint.
Coixí	Cada vegada que es vulgui conciliar el son, sigui a la migdiada, a la nit o al matí.	Durant tot el període de temps que s'estigui dormint.
Holter de pressió arterial	Mesurar-se la tensió arterial al matí (cap a les 8:00h) i a la nit (entre les 20:00h i 22:00h) Registrar els resultats a un full, al mòbil o on sigui, per llavors poder-los mostrar a la següent visita.	A diari, mentre duri les visites de seguiment amb la dietista - nutricionista.
Oxímetre	Mesurar-se els nivells d'oxigen en sang cada dia a una hora del matí. Registrar els resultats a un full, al mòbil o on sigui, per llavors poder-los mostrar a la següent visita.	A diari, mentre duri les visites de seguiment amb la dietista - nutricionista.
Glucòmetre	En aquest cas, només ho haurà d'utilitzar la persona amb un diagnòstic de diabetis o prediabetis. Mesurar-se els nivells de glucosa en sang en dejú, post prandials (2 hores després de l'àpat del dinar i del sopar) i abans d'anar a dormir. Registrar els resultats a un full, al mòbil o on sigui, per llavors poder-los mostrar a la següent visita.	A diari.

Termòmetre	<p>Mesurar-se la temperatura perifèrica a través de la munyeca.</p> <p>Mesurar-la al matí, a les 17:00h de la tarda (aprox) i al vespre / nit.</p> <p>Registrar els resultats a un full, al mòbil o on sigui, per llavors poder-los mostrar a la següent visita.</p>	<p>A diari, mentre duri les visites de seguiment amb la dietista - nutricionista.</p>
-------------------	--	---

Taula 34. Material necessari per la cronoteràpia. Elaboració de font pròpia.

*En el cas de que hi hagi clients que tinguin un treball de nit, llavors se li explicaria el mateix, lo únic que se li adaptaria les hores en les quals s'ha de prendre la mesura d'aquests diferents paràmetres.

Fruit que el fet d'haver de realitzar la luminoteràpia a una hora o altre al llarg del dia, en funció de si és necessari adelantar o retardar la fase circadiana, s'ha preferit poder optar a la compra d'aquesta làmpada de 10.000 lux, pel fet de que el client ho pugui realitzar a la seva pròpia casa, mentre mira la televisió, mentre fa feina a l'ordinador, mentre llegeix, menja, etc. D'aquesta manera, no se'l condiciona a venir si hi ha una falta de temps. Tanmateix, se li ofereix la opció de compra de tots els altres productes pel fet de que la monitorització dels diferents paràmetres no és possible prenent mesures a la consulta a un moment determinat del dia; requereix d'un seguiment a unes hores determinades del dia.

Finalment, un altre punt diferencial que ens caracteritza a NutriRitme és el fet de que també tractarem els trastorns de son en tots aquells pacients que els hi surti un perfil de melatonina alterat a través de l'alimentació, tot donant informació i material sobre quins són els aliments que estimulen la síntesis de melatonina, els quals són els aliments rics en triptòfan (plàtan, pinya, avocat, llet, carn, ous, peix blau i fruits secs) i els aliments rics en vitamina del complex B (llet, iogurts, ous, tonyina, bacallà, broccoli, bolets i lleties). A més a més, les pautes nutricionals que se'ls hi entreguin tindran en compte que en l'àpat previ abans d'anar a dormir, hi haurà d'haver present alguns d'aquests aliments i alhora hi haurà d'haver present algun tipus d'aliment amb contingut d'hidrat de carboni per tal de que millori la biodisponibilitat d'aquest triptòfan a nivell de cervell.

- **Servei de dietoteràpia**

El procediment que es realitzarà per poder portar a terme tot aquest servei serà el següent:

- **Primera visita:**

En aquest tipus de visita, el procediment que es seguirà serà el següent:

1. Realització d'entrevista clínica i nutricional.
2. Avaluació de l'estat nutricional a través del registre de 24 hores, registre de tres dies i/o diari de freqüència de consum, així com també amb les dades objectives de les analítiques clíniques i una exploració física, complementada dels resultats de la bioimpedància i dels resultats del dinamòmetre (avaluació de força muscular) i si és necessari, alguna mesura antropomètrica.
3. Determinació del tipus d'intervenció nutricional que sigui més significativa i important per poder portar a terme el cas.
4. Entrega d'unes recomanacions generals d'acord amb la situació del client i/o pacient.

Aquesta visita tindrà una durada d'una hora aproximadament.

- **Visita de seguiment:**

En aquest tipus de visita, el procediment que es seguirà serà el següent:

- Avaluació de la millora o no de la simptomatologia derivada per la patologia, així com també revisió dels paràmetres analítics en el cas de que sigui necessari.
- Entrega de totes les pautes alimentàries i consells dietètics - nutricionals i higiènics en funció de les necessitats de cada usuari.
- Tornar a realitzar una exploració física a través de la bioimpedància o de la mesura de paràmetres antropomètrics en el cas de que es vegi convenient i necessari.

Aquesta visita tindrà una durada aproximada de 30 minuts com a màxim. En el cas de que el client ho sol·liciti, es tornarà a concretar un dia i hora per tornar a fer una segona cita.

En aquesta taula queden millor descrits tota la tipologia de serveis que s'ofereixen dins de la gama de servei de dietoteràpia.

DIETOTERÀPIA		
Tipus de servei	Característiques	Material d'ús
Dietoteràpia per les patologies del sistema digestiu alt	Dietes pautades i amb recomanacions dietètiques i nutricionals, juntament amb recomanacions higienico – dietètiques.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.
Dietoteràpia per les patologies del sistema digestiu mitjà	Dietes pautades i amb recomanacions dietètiques i nutricionals, juntament amb recomanacions higienico – dietètiques.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.
Dietoteràpia per les patologies del sistema digestiu baix	Dietes pautades i amb recomanacions dietètiques i nutricionals, juntament amb recomanacions higienico – dietètiques.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.
Dietoteràpia per malalties cardiovasculars: MPOC, insuficiència cardíaca, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia, hipertriglicèrdièmia.	Dietes pautades i amb recomanacions dietètiques i nutricionals, juntament amb recomanacions higienico – dietètiques.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.

Dietoteràpia per a malalties metabòliques: diabetis tipus I i II, síndrome metabòlica, dislipèmia)	Dietes pautades i amb recomanacions dietètiques i nutricionals, juntament amb recomanacions higienico – dietètiques. Personalització de pautes de dieta per a una persona amb diabetis tipus I en funció de la pauta d'insulina.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.
Dietoteràpia per a la obesitat i sobrepès.	Dietes pautades i amb recomanacions dietètiques i nutricionals, juntament amb recomanacions higienico – dietètiques.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.
Dietoteràpia pel baix pes i malnutrició (desnutrició o sobrenutrició)	Dietes pautades considerant l'enriquiment dels plats amb valor nutricional de qualitat en cas de desnutrició. En el cas de sobrenutrició, educació nutricional i pautes dietètiques per fer la transició a una alimentació de qualitat nutricional.	Recordatoris de 24h, qüestionaris de freqüència de consum, registres de 3 dies. Eines d'educació nutricional; plat de Harvard.

Taula 35. Descripció dels serveis de dietoteràpia. Font d'elaboració pròpia.

Aquest tipus de servei és un servei que està present a les altres consultories de nutrició que formen part de la nostra competència directa. En el nostre cas, el procediment que seguirem per tal de poder destacar-nos de la resta, serà el següent:

En tots els casos s'utilitzarà l'eina d'educació nutricional del Plat de Harvard, la qual és la següent:

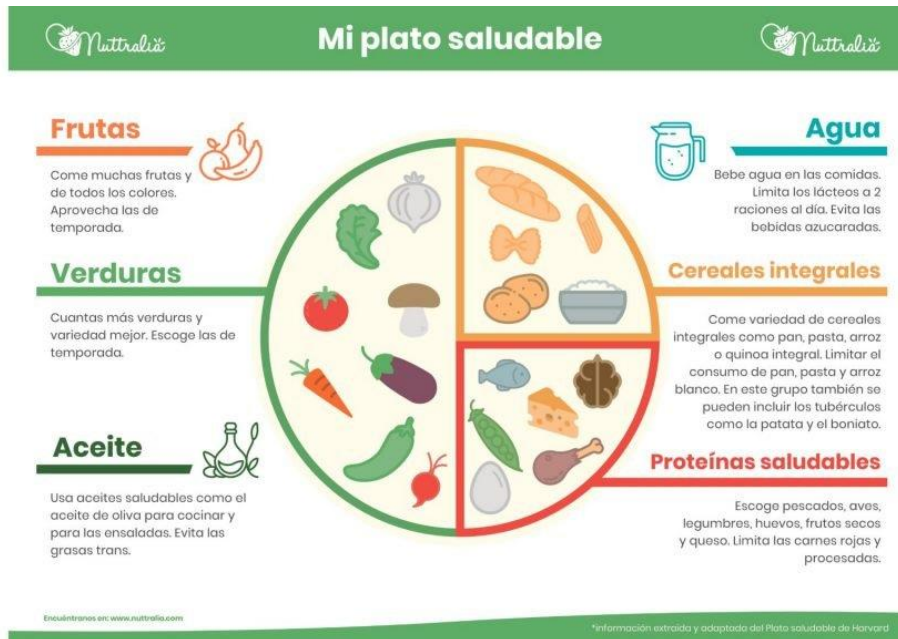


Figura 97. Plat de Harvard. Extret de García, E. (2022, 28 diciembre). El plato saludable en las aulas y en la consulta de nutrición. Nuttralia. <https://nuttralia.com/el-plato-saludable-en-las-aulas-y-en-la-consulta-de-nutricion/>.

Tanmateix, es procurarà entregar unes pautes no només dietètiques i generalitzades per a cada patologia, com passa a la gran majoria de consultes, sinó que es personalitzarà el pla d'alimentació i nutricional segons composició corporal, simptomatologia, marcadors bioquímics, i inclús també s'entregaran recursos i alternatives per tal de que el client segueix al màxim una alimentació equilibrada i saludable. Sempre es tindrà en compte els aspectes socioculturals per realitzar el pla d'alimentació corresponent.

- **Servei de psiconutrició**

PSICONUTRICIÓ		
Tipus de servei	Característiques	Material d'ús
Mindfulness eating i tècniques de relaxació i respiració	Es basa en una teràpia per aconseguir escoltar a l'organisme i diferenciar la "gana emocional" de la "gana fisiològica".	Música Menjar Folis i bolígraf
Entrevista motivacional	Es realitzarà a través de la tècnica conductual per l'adopció de canvis.	Manual de l'entrevista motivacional de <i>William R. Miller i Stephen Rollnick</i>
Psicologia de l'estrès laboral o <i>burnout</i>	Anàlisis del cortisol per veure si l'estrès és causat per estrès adrenal o per altres factors externs que s'hagin de tractar des del punt de vista psicològic. Estratègia del ACT (teràpia d'acció i compromís). És una estratègia que té com a compromís augmentar la flexibilitat psicològica del individu respecte l'estrès laboral.	Analítica SynLab i informe Material per la tècnica del ACT

Trastorns del son	<p>Avaluació de la qualitat del son.</p> <p>Avaluació de la fase central del son de forma individualitzada.</p> <p>Recomanacions d'higiene del son.</p> <p>Anàlisi de la melatonina per a veure si hi ha alteracions orgàniques en el son.</p> <p>Teràpia de</p>	<p>Mètode Garaulet per la determinació del centre de la son.</p> <p>Analítica SynLab i informe</p>
Tècniques per gestió de la gama emocional	<p>Son un conjunt de tècniques que ajuden a prendre consciència sobre les emocions i estímuls que exerceix el cervell i que condicionen i indueixen a la gana emocional.</p> <p>L'objectiu és poder acabar diferenciant la gana fisiològica de la gana emocional i poder regular les emocions negatives que indueixen a menjar productes superflus i hedònics.</p> <p>Les diferents tècniques que s'oferiran seran les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tècniques de millora de l'experiència emocional. - Tècniques centrades en la comprensió de les emocions. <ul style="list-style-type: none"> - Tècniques capacitants. - Tècniques de regulació. 	<p>Menjar Folis i bolígraf</p>

Taula 36. Descripció del servei de psiconutrició. Font d'elaboració pròpia.

Tant pel servei de dietoteràpia com pel servei de psiconutrició es realitzarà el mateix procediment. En primer lloc es realitzarà una primera visita a la qual es realitzarà tota la història clínica i dietètica, així com també es prendrà nota d'un registre de 3 dies (intentant que hi hagi tant dies laborals com caps de setmana), així com també es demanarà si el client disposa d'analítiques. En el cas de psiconutrició, el psicòleg també realitzarà la seva història clínica i també la seva història psicològica de la persona, tot avaluant el patró de la son i de l'estrès amb l'ajuda dels marcadors de la melatonina i del cortisol en cas de que el client vulgui accedir al laboratori SynLab per tal d'analitzar-s'ho.

Un tret diferencial que destaca a la consulta de NutriRitme és el fet de poder disposar d'analítiques de cortisol i de melatonina a través del laboratori SynLab. La informació que proporcionin aquests resultats li servirà al psicòleg per poder analitzar si la causa és orgànica o funcional i per tant, per poder decidir després quina serà la millor tècnica psicològica en cas de que es tracti d'un problema funcional. Si es tracta d'un problema orgànic, es recomanarà al client que acudeixi a un centre mèdic o a l'Atenció Primària.

En el cas del servei de mindfulness eating i de coaching nutricional, aquests serviran per tractar els problemes d'estrès i alhora temes de sobrepès, obesitat o conductes molt desestructurades amb l'alimentació. S'encarregarà el psicòleg de portar-ho a terme però si el client ho desitja, podrà demanar una visita interdisciplinada amb servei de psicologia i nutrició juntament.

Les sessions de mindfulness eating i les tècniques de respiració i relaxació tant podran ser sessions individuals com grupals; en el cas de que hi hagi més de dos clients interessats per a aquest tipus de vista, el què es farà serà portar a terme la sessió a la sala a on es s'imparteixen les formacions.

Les sessions per tractar el *burnout* es realitzaran de forma individual, ja sigui de forma presencial o online i el què es tractarà sobretot en aquestes sessions serà el següent: acceptació, difusió cognitiva, contacte en el moment del present, el “jo” com a context, els valors de l'individu i l'acció compromesa. Els objectius que es pretenen aconseguir amb aquestes sessions es basen en poder ajudar a enfrontar-se al perill i al sofriment humà, això com prevenir el desgast professional, reduir l'estrès laboral i millorar la resiliència i resistència.

En el cas de les sessions que es destinin a les tècniques per a gestionar la gana emocional, aquestes es realitzaran a la consulta mateix, si el client així ho desitja o a casa. En el cas de que coincideixi que dos clients volen usar la mateixa tècnica, s'optarà per a fer una sessió conjunta a l'habitació a on s'imparteixen les formacions.

En el cas del servei per a detectar i tractar els trastorn del son, es farà servir el mateix registre de son i la mateixa tècnica per a calcular la fase central del son que queda descrita a l'apartat del servei de cronoteràpia. A més, es donaran després un seguit de recomanacions entorn a la millora del son per part del psicòleg i en les visistes interdisciplinades amb nutrició, es donaran pautes d'alimentació juntament amb uns horaris amb un llistat d'aliments que ajuden a induir el son

Tant pel servei de cronoteràpia com pel de psiconutrició per a tractar la higiene de la son, s'utilitzarà un registre de la son per tal de poder avaluar com és la qualitat del son de cada usuari.

A continuació s'adjunta la plantilla del registre de la son que s'utilitzarà a la consulta:

0:00h	1:00h	2:00h	3:00h	4:00h	5:00h	6:00h	7:00h	8:00h	9:00h	10:00h	11:00h
12:00h	13:00h	14:00h	15:00h	16:00h	17:00h	18:00h	19:00h	20:00h	21:00h	22:00h	23:00h

*Marcar amb una creu a cada hora que s'hagi estat dormint (color verd) i amb una creu a l'hora que s'hagi tingut una interrupció del son (color lila).

Figura 98. Registre del son. Mostra de com serà el registre que s'entrega als clients. Font d'elaboració pròpia.

A més d'utilitzar aquest registre de la son, se'ls hi entregarà un altre qüestionari per tal de poder veure si realment el què els hi succeeix durant la setmana, que son els dies laborals, és el mateix que succeeix durant al cap de setmana, els quals son dies no laborals, i així poder discriminar quan l'alteració del patró de son és deguda al propi torn i quan aquesta es deu a un estil de vida irregular no associat als canvis que es pateix els dies que es treballa.

- **Servei de nutrigenètica**

NUTRIGENÈTICA		
Tipus de servei	Característiques	Material d'ús
Nutrició de precisió i nutrició personalitzada	<p>Es tracta d'un servei per a la persona sana que no té cap patologia de base i/o per la persona que vulgui conèixer el seu genotip per veure com potenciar i millorar la o les patologies que presenti.</p> <p>S'entregaran unes recomanacions higienico-dietètiques i nutricionals, així com exemples de menús en funció dels resultats obtinguts.</p> <p>El temps transcorregut entre la primera visita i la següent visita de seguiment és d'un mes.</p>	<p>Kit nutrigenètic de Metigentity. + Plataforma Mefoodomics. Informe de resultats obtinguts a partir del test.</p>

Taula 37. Descripció del servei de nutrigenètica. Font d'elaboració pròpia.

El servei de nutrigenètica es realitzarà a través de l'empresa Alimentòmica, i concretament amb l'ús del test genètic anomenat METIGENTITY, el qual permet fer un estudi del tipus de genotip de cada pacient i d'aquesta manera, poder desenvolupar un pla dietètic i nutricional adequat pel seu tipus de genotip.

El cost que tindrà la compra de cada test nutrigenètic serà d'un total de 199.99€. És per això que cada client haurà de pagar un total de 230€ per poder tenir una primera visita i poder-se realitzar el test nutrigenètic.

Des de NutriRitme utilitzarem la plataforma de MeFoodomics per tal de poder demanar que ens enviïn els kits a la consulta i alhora, per poder obtenir l'informe corresponent per elaborar el pla dietètic personalitzat segons el fenotip, necessitats del client, etc. S'escollirà el pla de subscripció gratuïta a aquesta plataforma de l'empresa Metigentity pel fet de des de NutriRitme, ja hi ha la promotora del projecte que està suficientment qualificada per poder llegir l'informe i adaptar unes pautes dietètiques i nutricionals, sense la necessitat de pagar per tal de que la plataforma et generi els plans personalitzats.

El temps que es trigarà a obtenir els resultats serà d'un total de 15 dies des del dia que s'envia al kit al laboratori de Metigentity perquè analitzin els resultats. D'aquesta forma, entre la primera visita amb el pacient fins a la següent visita de seguiment passarà un total de 3 setmanes com a mínim.

Cada pacient que acudeixi a consulta per aquest servei, se li realitzarà els passos preliminars abans de que es faci l'analítica. Aquests es basaran en una recollida d'informació que serà la següent:

- Història clínica: Analítiques recents, malalties, al·lèrgies, antecedents familiars, personals, etc.
- Avaluació de la dieta i preferències dietètiques.
- Antropometria.
- Estils de vida i conducta: tipus de treball, horaris, hàbits.

Un cop s'hagi realitzat aquest tipus d'intervenció, se li agafarà un froti i es col·locarà dins d'un sobre i s'enviarà per correus a l'empresa Alimentòmica, a les Illes Balears, per tal de que ho analitzin i generin un informe.

El tipus d'informe que se'ls hi entregarà té la següent estructura:

- **Informació bàsica:** hi apareix la fitxa del pacient amb tota la informació corresponent en el moment en què es fa l'analítica. Aquesta informació, segons nacionalitats pot canviar, per tant, és important tenir-la en compte.
- **Resum:** hi haurà un resum dels diferents nutrients que s'han de recomanar més o menys en el pacient en funció dels polimorfismes que presenti. Aquí, tal i com es veu a la imatge que hi ha a baix, hi ha una escala de colors; cada color indica si s'ha de recomanar o no cada nutrient. El color verd indica que s'ha de fomentar el consum del nutrient, el vermell que no i el blau que s'han de seguir les recomanacions bàsiques de dieta saludable. A més, en aquest resum també hi ha una informació d'intervencions dietètiques que estarien indicades de fer en cada patologia: obesitat, hipertensió, hipercolesterolèmia, etc.
- **Riscs genètics:** s'analitzen les variants genètiques associades a la patologia que l'individu tingui, de manera que analitza com aquestes variants interactuen amb els nutrients i finalment es fa un algoritme tenint en compte tots els tipus de gens i al final surt una mitjana del risc genètic que un individu està predisposat.
- **Adequació dels nutrients:** en aquest apartat es presenten per a cada grup d'aliments, les recomanacions de si augmentar o no el consum de determinats nutrients en funció de la o les patologies que tingui l'individu que s'ha realitzat la anàlisi. Hi ha present una escala amb diferents colors que codifiquen si fomentar el consum del nutrient (color verd), no fomentar el consum (color vermell) o si seguir unes pautes d'alimentació saludables normals sense fomentar el consum de cap tipus de nutrient (color blau). Tot i així, aquí fa recomanacions generals ja que pot haver-hi entrecruament de variants genètiques entre diferents patologies. És per això que és necessari consultar l'últim apartat de l'informe que és el de l'annex científic.
- **Annex científic:** és l'apartat de l'informe en el qual es pot mirar particularment pel tipus de patologia que interessa, quines son les recomanacions exactes. S'indica el polimorfisme que es relaciona amb la patologia en concret per a cada grup d'aliment.

Alguna part d'aquesta informe s'exposa a continuació:

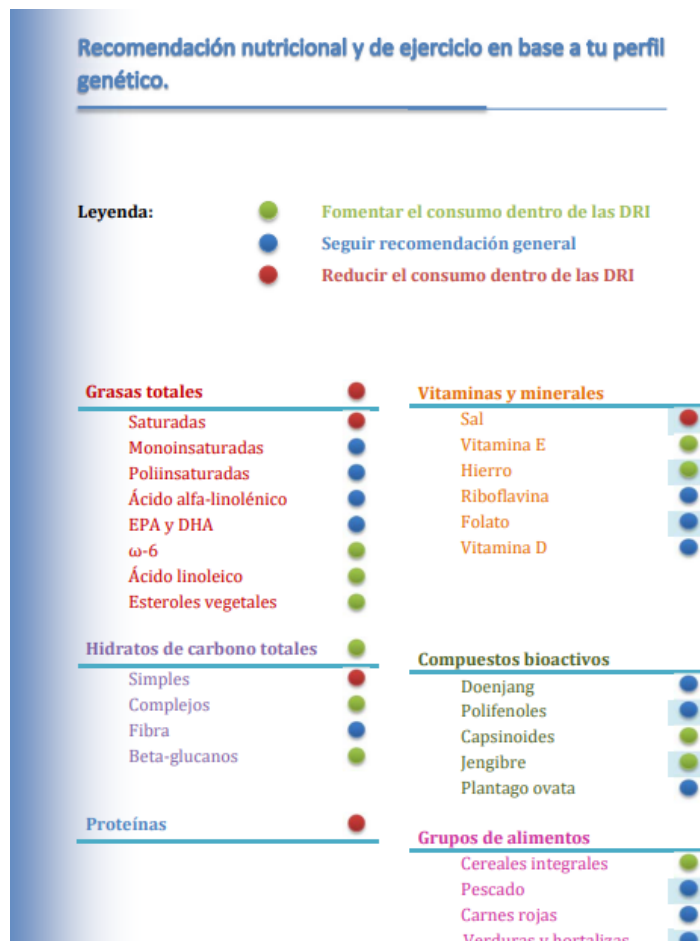


Figura 99. Exempler d'una part de l'informe de l'empresa Metigentity. Extret de: Vila, A. (2022). Nutrició personalitzada: test Mentigentity. [Apunts acadèmics]. UVic-UCC..

Hambre y saciedad

Polimorfismo (Gen) y Genotipo	Impacto del genotipo identificado y Consejo Nutricional
rs9939609 (FTO) AA	El alelo A se ha asociado a una menor sensación de saciedad y mayor sensación de hambre tras una ingesta Este genotipo podría sentir en menor grado el efecto saciante de las comidas y experimentar más frecuentemente sensación de hambre, lo que podría contribuir a dificultar la adhesión a una intervención nutricional, por lo que podría ser de interés introducir en la dieta alimentos con un efecto saciante elevado
rs1137101 (LEPR) GA	El alelo G se ha asociado a una mayor sensación de hambre tras una comida Este individuo podría sentir en menor grado el efecto saciante de las comidas, y tener más frecuentemente la sensación de hambre. Ello podría contribuir a dificultar la adhesión a una intervención nutricional, por lo que podría ser de interés introducir en la dieta alimentos con un efecto saciante elevado
rs17782313 (MC4R) TT	Este genotipo se ha asociado a una menor sensación de hambre A la hora de diseñar una dieta óptima para sus necesidades, una posible menor sensación de hambre debería tenerse en consideración en personas con este genotipo

Figura 100. Exemple d'una part de l'informe de Metigentity. Extret de: Vila, A. (2022). Nutrició personalitzada: test Metigentity. [Apunts acadèmics]. UVic-UCC.

El registre dietètic i/o qüestionari de freqüència de consum que s'utilitzarà com a eina és el següent:

REGISTRE DIETÈTIC	Quantitat/mesura casolana	Aliment	Grups d'aliments	Racions setmanals/dia
Esmorzar Hora: Lloc:				
Mig matí Hora: Lloc:				
Dinar Hora: Lloc:				
Berenar Hora: Lloc:				
Sopar Hora: Lloc:				
Ressopó Hora: Lloc:				
Altres Hora: Lloc:				

Taula 38. Recordatori / registre dietètic / qüestionari de freqüència. Extret de: Modificado de Seguro H, Perez-Portabella C, Parri A. Nutrición y dietética Clínica. 2014

- Ingesta kcal total:
- Ingesta g proteïna:
- Ingesta hídrica:

El fet de demanar quina hora es realitzen els àpats, no només és per tal de poder adaptar els horaris del client/pacient a la seva disponibilitat, sinó per intentar ajustar els horaris dels àpats ja que és un aspecte que modula el ritme circadià i que s'ha de saber aplicar i regular per millorar la salut i estat fisiològic de l'usuari. Aquest és un tret potencial i diferencial de NutriRitme.

Tanmateix, a part d'avaluar l'aspecte nutricional, també s'utilitzarà un registre de l'activitat física que estigui realitzant l'usuari per realitzar una avaluació de l'estat de salut de forma més holística.

Aquesta plantilla serà la següent:

Dia setmana	Hora realització	Tipus d'exercici	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

Taula 39. Registre d'activitat física. Font d'elaboració pròpia.

Des de NutriRitme valorem a quina hora es realitza l'exercici fruit de que l'activitat física és un cronobiòtic que regula el ritme circadià i en funció de quin sigui el cronotip i els horaris de son d'una persona, aquesta tindrà unes franges horàries més recomanades per a la realització de l'exercici físic. Aquest és un tret diferencial que presenta NutriRitme.

En la gran majoria dels serveis que s'oferiran, es necessitaran prendre les mesures antropomètriques dels clients. Per tal de poder-ho portar a terme, la promotora del projecte, la Maria, té el certificat de professionalitat de l'ISAK nivell I, de manera que aquest l'avalua per poder prendre mesures corporals a les persones. Tot el procediment que es seguirà és el que està protocolitzat per l'ISAK i per tant, es tindran en compte els valors de la proximitat amb el client, es seguirà un ordre per a prendre les diferents mesures i alhora es disposarà d'una sala amb la temperatura atemperada.

El procediment que es seguirà per tal de prendre les mesures serà el següent:

1. Mesura de tots els perímetres a través de la cinta mètrica: perímetre del braç relaxat, braç contret, cintura, maluc, cama i cuixa).
2. Mesura de tots els plecs a través del plicòmetre: plec tricipital, bicipital, subescapular, cresta ilíaca, supraespinal, abdominal, de la cuixa i de la cama.
3. Mesura dels diàmetres ossis a través del paquímetre: diàmetre de l'húmer, biestiloideu i del fèmur.

A cada client se li omplirà una fitxa tècnica amb el resultat de les mesures i amb aquestes dades es completarà l'avaluació nutricional. La fitxa tècnica és la següent:

Fecha de nacimiento			
Medida	1	2	3
Masa corporal			
Talla			
Talla sentado			
Envergadura de brazos			
PL Tríceps			
PL Subescapular			
PL Bíceps			
PL Cresta ilíaca			
PL Supraespinal			
PL Abdominal			
PL Muslo			
PL Pierna			
PR Brazo relajado			
PR Brazo flexionado y contraído			
PR Cintura			
PR Caderas			
PR Muslo medio			
PR Pierna			
D Húmero			
D Biestiloideo			
D Fémur			

Figura 101. Esquema resultats obtinguts amb protocol ISAK I. Elaboració de font pròpia.

Els resultats que s'obtidran amb aquesta plantilla seran els següents:

- Somatotip
- Índex de massa corporal
- Ratio de la cintura / cadera
- Sumatori dels 6 plecs
- Sumatori dels 8 plecs
- % de greix
- % de massa muscular
- % ossi

El material necessari per tal de poder realitzar aquestes mesures ja el disposa la promotora i per tant, no s'haurà de comprar. Els material necessaris son els següents:

- Cinta mètrica.
- Tamboret de 40cm.
- Plicòmetre.
- Paquímetre.
- Tallímetre.
- Bàscula.

Un altre aspecte a remarcar és el fet de que a la recepció de la consulta hi haurà una sèrie de tríptics amb informació de caire nutricional, de la higiene de la son i altres aspectes, que s'entregaran als clients.

Es disposarà d'un tríptic on hi apareixen els aliments facilitadors de la son; aliments rics en vitamina B6, triptòfan, tirosina, així com tots aquells aliments que perjudiquen el son; begudes i aliments rics amb cafeïna, l'alcohol, etc.

També hi haurà un altre tríptic amb recomanacions general sobre la higiene del son, un altre amb l'explicació de l'alimentació saludable, en el qual hi apareixi l'estructura del plat ideal de cada àpat, juntament amb els diferents grups d'aliments i les freqüències de consum corresponents.

A l'*annex* es troba adjuntat algun exemple d'aquest tríptic, així com també el tríptic d'aliments rics en triptòfan i un tríptic amb les recomanacions corresponents entorn a la higiene del son.

Finalment, és necessari exposar el fet de que per poder portar a terme tot el tema de consultes, tant presencials com online, des de la mateixa empresa es realitzaran unes plantilles de word i d'excel per poder entregar els materials corresponents als clients. No obstant, s'utilitzarà una aplicació informàtica per tal de poder gestionar els horaris de consultes, així com dades personals dels clients. A més, també servirà per entrar-hi algun compte economic. Aquesta aplicació informàtica majoritàriament l'utilitzarà el/la auxiliary adiministratiu/a. Un alter programa informàtic que s'utilitzarà per a poder planificar la pauta nutricional serà *EasyDiet* i aquest tindrà un cost de 70€ anuals. Aquest programa ofereix la possibilitat de poder realitzar càlculs i calibracions nutricionals, consultar taules de composició d'aliments FESNID, tenir una agenda i poder exportar dades dels clients.

Quan a la plantilla de treballadors s'hi incorpori l'altre dietista - nutricionista i també el psicòleg, aquests tindran també accés a les plantilles creades per realitzar les consultes, accés a l'aplicació informàtica del Software instal·lada als ordinadors i el/la dietista – nutricionista tindrà accés també a *EasyDiet*.

10.2. Infraestructures. Ubicació de l'establiment

Tal i com ha quedat exposat anteriorment, la ubicació fiscal de NutriRitme estarà a la ciutat de Vic, concretament al carrer del Pare Gallissà, número 5, a una zona al costat de la Plaça del Milenari de Vic, una zona transitada i coneguda per molta part de població.

El local que es llogarà està format per 74 m2 i conté un total de 6 habitacions, de les quals una està destinada per un espai per tal de que sigui el lavabo. Tanmateix, conté una zona per la recepció i una altra per la sala d'espera. El lloguer mensual tindrà un cost total de 450€, a més a més de les despeses mensuals de l'electricitat i l'aigua. En aquest cas, el què es farà serà contractar una tarifa plana, la qual tindrà un cost de 300€ cada tres mesos, el què acaba suposant 1.200€ anuals. El cost que tindrà l'ús de l'aigua en el local serà de 100€ cada tres mesos, el què acabarà suposant un gast total de 400€ anuals.

El tipus d'habitatge que es llogarà no necessitarà cap tipus de reforma. No obstant, s'hi haurà de col·locar un tassa de lavabo i una pica per tal de es pugui habilitar l'espai corresponent de lavabo dins del local. Això tindrà un cost d'un total de 350€, aproximadament. Per la resta, tota l'estructura i infraestructura que té aquest local ja és la correcte per desenvolupar-hi l'activitat econòmica que s'hi vol portar a terme.

A continuació es presenta un plànol en el qual hi ha representat com es quedarà distribuït tot l'espai del local.

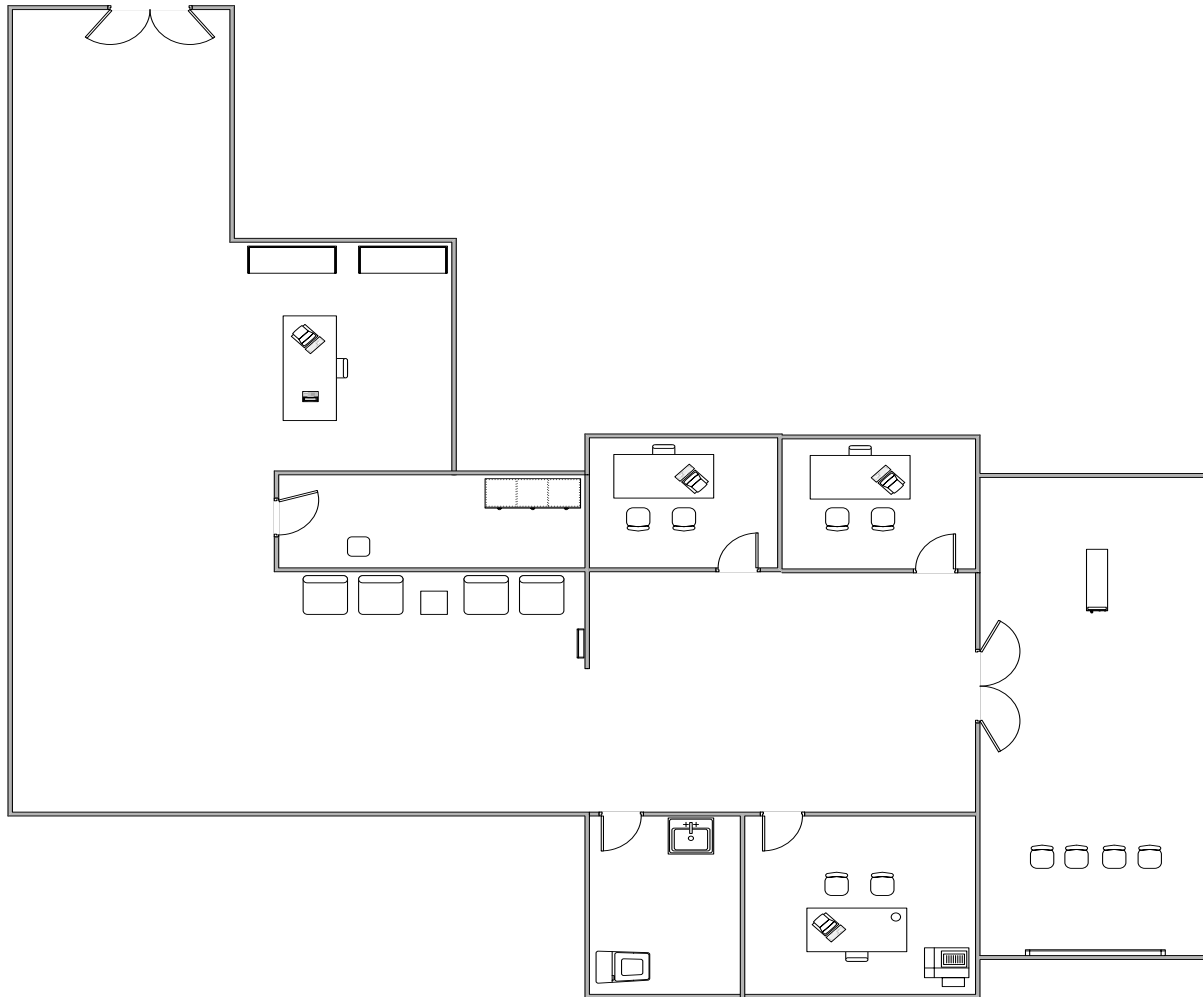


Figura 102. Plànol de la consulta i del lavabo de NutriRitme

L'estructura del local ja ve determinada i preestablerta fruit de que es tracta d'un pis de lloguer. És per això que no es necessitarà realitzar cap tipus de construcció; simplement, abans d'emprendre el negoci i l'obertura de la consulta, s'optarà per a posar-hi els immobles i tot el material necessari per poder portar a terme el servei. Les parets del local son de color blanques.

L'espai està distribuït en tres zones diferents; per una banda, al *hall* de la consulta hi ha present la recepció, a la qual ja hi ve disponible tot el mobiliari, amb un taullel i un moble al darrere per poder-hi dipositar els arxius amb carpetes; en aquest cas, s'hi col·locarà una torre d'ordinador, amb el teclat i ratolí corresponent, juntament amb un telèfon. Aquest material serà comprat per l'empresa.

Una segona zona és la sala d'espera juntament amb una habitació al costat, la qual hi haurà guardat tot el material que es vendrà als clients; les caixes de cartó, les màquines de mesura de la tensió arterial, els glucòmetres i els termòmetres. En aquesta mateixa sala també és on hi haurà la bioimpedància, fruit que és una màquina gran que necessita un espai concret i també la resta de material necessari per poder portat a terme el servei (*hangrip*, la màquina de pressió arterial, el glucòmetre juntament amb les tires reactives i les agulles, el termòmetre, etc). A la sala d'espera s'hi col·locaran quatre cadires, un rellotge a la paret i un petit moble per poder deixar-hi revistes o qualsevol objecte al damunt.

La tercera zona del local està distribuïda amb un total de 5 habitacions diferents; la primera habitació serà destinada pel lavabo; en aquest cas s'hi haurà d'instal·lar tot el lavabo. Una segona habitació, la qual estarà al costat del lavabo, hi haurà present el despatx de la fundadora del projecte, en el qual hi haurà un escriptori amb el portàtil de la fundadora, una làmpada, una cadira de despatx i una impressora. Tanmateix, s'hi col·locaran dues cadires per posar davant de la taula per si es dona al cas de que ha de venir algun client o el gestor econòmic financer a parlar amb la direcció del centre. La tercera habitació anirà destinada a la zona a la qual s'impartiran les sessions de formacions *Prèmium*; hi haurà un total de quadra cadires amb un recolzador per poder-hi prendre apunts, un projector i una pissarra. La quarta habitació serà destinada al servei de crononutrició, dietoteràpia i nutrigenètica i és on es realitzaran les consultes tant online com presencial. Hi haurà col·locat un escriptori amb un ordinador de torre, pantalla, teclat i ratolí, una cadira de despatx i dues cadires per si a la visita hi assisteix el client amb algun acompanyant. Finalment, a l'habitació 5 hi haurà el consultori del psicòleg i és allà on es realitzaran les visites de psiconutrició, tant online com presencials. Hi haurà present una torre d'ordinador, una pantalla, teclat i ratolí, juntament amb una cadira de despatx pel treballador i dues cadires pels clients.

10.3. Determinació del cost del producte



En primer lloc és important considerar els costos dels productes que s'oferiran als treballadors després d'haver realitzat la formació a l'empresa; a cadascun d'ells se'ls hi oferirà un bolígraf i una llibreta per anotar qualsevol tipus d'apnunt. Es preveu comprar un total de 30 bolígrafs i llibretes per a cada formació, tal i com es menciona al pla d'operacions. Tanmateix, després de cada formació també es donaran tríptics informatius, tal i com s'ha mencionat a l'aprtat 9.1 d'aquest mateix pla d'operacions. El gast total serà aproximadament de 1.665€ al llarg de tot el primer any per portar a terme aquestes accions.





En el cas del servei de cronoteràpia s'oferirà una sèrie de productes als clients; un paquet amb materials per a realitzar correctament una cronoteràpia i poder poder fomenta la salut circadiana. A continuació s'exposarà tots els materials que contindrà aquest paquet, així com també el preu que costarà a NutriRitme comprar-ho tot.



La quantitat necessària de cada producte és resultat del pla de vendes que s'ha projectat anteriorment. Al primer any la previsió de vendes indicava com seria necessari comprar-ne 24 unitats. No obstant, a partir del segon any se n'hauria de comprar un total de 30 paquets nous de materials i al tercer 35 paquets amb tot el material disponible. A la taula que es mostra a continuació hi ha exposat el preu del què suposaria el cost total de la compra dels 24 productes per les vendes previstes al llarg del primer any.

En alguns casos, com el holter de la pressió arterial, el glucòmetre i el termòmetre, fruit que son aparells necessaris a consulta per portar a terme tots els serveis i per poder realitzar un bon seguiment i monitoratge als clients, se'n comprarà per la consulta també.

Dins de la quadrícula on s'exposa el material necessari amb la seva foto corresponent hi ha el nom de l'empresa proveïdora d'aquests materials. La qüestió està en poder facilitar l'obtenció de tota aquesta gama de productes al client i lo més important, explicar-li les pautes per tal de que ho faci de forma correcte, ja que aquest fet, a cap lloc t'ho expliquen quan compres el material.

Material	Característiques	Preu unitari	Quantitat necessària	Preu total
<p>Làmpara</p>  <p>Luminoteràpia <i>Amazon</i></p>	<p>Làmpara de forma rectangular. No té UV. Clor blanc. Dimensions: 31.5P. x 19W x 4.5H Tamany compacte portàtil. Material: acrilonitril butadiè estirè a la part de la carcassa i polipropilè a la part de la pantalla. Té mode de temporitzador i de memòria. Té el brillo ajustable. És fàcil de transportar i d'operar.</p>	19,99€	24 làmpades	479.76€
<p>Antifaç i taps</p>  <p><i>Mediamark</i></p>	<p>Dimensions antifaç: 10cm d'amplada x 5cm altura x 1cm de profunditat Color antifaç: blau Taps: 2 unitats Color taps: grocs</p>	2,99€	24 packs	71,76€

<p>Coixins ergonòmics</p>  <p>Amazon</p>	<p>Color: blanc Forma: cunya Tamany: 60*40*10/12 cm Presenta dues altures diferents. És transpirable i fàcil de rentar. Està composta per espuma viscoelàstica.</p>	<p>31,99€</p>	<p>24 coixins</p>	<p>767,76€</p>
<p>Holter de la pressió arterial</p>  <p>Amazon</p>	<p>Pes del producte: 250g Mesura de la banda: 32cm Dimensions del producte: 14L x 11.2W x 8.2Th Ha estat validat clínicament. Conté un tensiòmetre i un manguito.</p>	<p>32.90€</p>	<p>25 unitats (24 unitats per vendre i 1 unitat per la consulta)</p>	<p>822,5€</p>
<p>Glucòmetre <i>Freestyle</i></p>  <p><i>farmaciaaacasa</i></p>	<p>Conté un glucòmetre amb una pantalla digital que indica els nivells de glucosa en sang. Conté tires reactives i agulles.</p>	<p>41,50€ 17,78€</p>	<p>25 unitats (24 unitats per vendre i 1 unitat per la consulta) 25 unitats (24 unitats per vendre i 1 unitat per la consulta)</p>	<p>1.037,5€ 444,5€</p>
<p>Recanvi d'agulles per mesurar nivells de glucosa</p>  <p><i>Diagnostico en casa</i></p>	<p>Un paquet conté 400 agulles. Cada agulla pesa 23g. Cada agulla és únicament d'un sol ús.</p>	<p>11,20€</p>	<p>25 unitats (24 paquets per vendre i 1 paquet per la consulta)</p>	<p>280€</p>
<p>Termòmetre digital d'infrarojos sense contacte (mesura la temperatura a la munyeca)</p>	<p>Conté una pantalla a la qual es pot llegir la temperatura i canvia de color en funció dels graus de la temperatura.</p>		<p>25 unitats (24 unitats per vendre i 1 unitat per la consulta)</p>	<p>237,5€</p>




 <p><i>Tienda CPU</i></p>	<p>Es pot utilitzar a distància i amb una sola mà. Conta d'una alarma audible per valors superiors a 38º. Pot mostrar la temperatura amb graus Celsius o Fahrenheit. Guarda les 32 últimes memòries registrades. Té una resolució de pantalla de 0,1ºC. Té una vida útil de fins de més de 100.000 lectures.</p>	9,50€		
<p>Caixa de cartró amb el logotip</p>  <p><i>Amazon</i></p>	<p>Dimensions: 16 cm de llargada x 9,3 cm d'amplada i 8,6 cm d'alçada.</p> <p>Color marró.</p> <p>Fàcil d'agafar i de transportar.</p> <p>Sostenible amb el medi ambient, reciclable i reutilizable .</p>	16.99€ *(Cada unitat costa un total de 0.70€).	1 unitat *A cada paquet de compra n'hi va un total de 24 unitats)	16.99€
<p>COST TOTAL DELS PAQUETS</p>	<p>4.158.27€</p>			





Taula 40. Cost de cada un dels productes de cronoteràpia. Elaboració de font pròpia.





Tal i com es pot observar a la taula, tots els materials es comprarien via *online* de manera que en el preu total final ja contempla els gastos d'enviament.




10.4. Equipaments, utilitatge i proveïdors


En aquest apartat d'exposa tot el material, equipaments i utilitatge en general necessaris per poder posar en marxa tota la gama de serveis oferts des de NutriRitme. També s'hi trobarà exposat quin serà el proveïdor de tots aquests materials a la taula següent amb lletra cursiva.

Material	Característiques	Preu unitari	Quantitat necessària	Preu total
 <i>Ikea</i>	Dimensions: 120 x 60cm	119€	3 unitats	357€
 <i>Amazon</i>	Dimensions: 56P. x 25.5W x 22H centímetres Conté un suport lumbar, reposabraços, té l'altura ajustable, té rodes i és ergonòmica. Material: Acer aliat, malla Presenta un alcolxat d'espuma.	49.19€	4 unitats	196,76€
 <i>Ikea</i>	Material: Pi sòlid, Tint, Vernís acrílic qhana Dimensions: <ul style="list-style-type: none"> • Amplada:42cm • Fons: 49cm • Altura: 90cm • Amplada del seient: 36cm • Fons del seient: 39cm • Altura del seient: 45c 	29€	10 unitats	290€
Cadires per a l'aula de formacions	Material: metall Pes: 6kg Dimensions:	94.90€	4 unitats	379,6€

 <p>Amazon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Altura: 81cm • Amplada: 63cm • Profunditat: 71cm • Altura del seient: 46cm 			
<p>Ordinadors</p>  <p>Amazon</p>	<p>Sistema: Windows 10 Pro Capacitat d'emmagatzematge: 240GB Dimensió pantalla: 22" Memòria RAM: 8GB Model CPU: Core i5 - 2400</p>	180.00€	3 unitats	540€
<p>Pack de pissarra + esborrador + bolígrafs</p>  <p>Vileda</p> <p>Amazon</p>	<p>Pissarra: Color: blanc Material: alumini Tipus de muntatge: en paret 4 unitats de bolígrafs Esborrador per pissarra</p>	44.07€	1 unitat	44.07€
<p>Projector</p>  <p>Amazon</p>	<p>Tipus de connector: HDMI Resolució de pantalla: 1280 x 720 Dimensions del producte: 13.6 x 11 x 5,8 cm 180 pulgades Pes: 420 grams</p>	69.99€	1 unitat	69,99€

<p>Impresora</p> 	<p>Tecnologia de connectivitat: Wifi Tecnologia d'impressió: per tinta Velocitat impressió: 4ppm</p>	<p>39€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>39€</p>
<p>Amazon</p> <p>Làmpada</p> 	<p>Material: plàstic de polipropilè Mesures: 8,6W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura: 35cm • Diàmetre del peu: 16cm • Diàmetre de pantalla: 11cm • Longitud del cable: 200cm 	<p>3.99€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>3,99€</p>
<p>Ikea</p> <p>Moble</p> 	<p>Material: roble Forma: rectangular Dimensions: 97,5 x 30 x 100 cm Tipus de muntatge: al terra, a la paret</p>	<p>89,99€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>89,99€</p>
<p>Amazon</p> <p>Rellotge</p>  <p>Amazon</p>	<p>Tipus de pantalla: analògica Funció especial: indicador d'humitat Font d'alimentació: bateria</p>	<p>12,90€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>12,90€</p>

<p>Paperera</p>  <p>Amazon</p>	<p>Mesura: 25 x 25 x 26cm Capacitat: 12 litres Material: metall Forma: cilíndria</p>	<p>9,42€</p>	<p>4 unitats</p>	<p>37.68€</p>
<p>Telèfon fix</p>  <p>Amazon</p>	<p>Material: plàstic Pes: 126 grams Material: plàstic Dimensions: 41,3 x 30,5 x 5 centímetres Sistema de contestador: digital Font d'alimentació: bateria</p>	<p>22,90€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>22,90€</p>
<p>Bioimpedància</p>  <p>Seca</p>	<p>Capacitat: 300kg Alimentació: ret elèctrica Dimensions: 976 x 1251 x 828 mm Pes net: 36kg Segments de mesura: braç dret, braç esquerre, cama dreta, cama esquerre, part dreta del cos, part esquerre del cos, i tors.</p> <p>Conté 6 mòduls de valoració: energia, aigua corporal, funció rehabilitació, risc per la salut, desenvolupament/creixement i dades d'impedància.</p> <p>Funcions addicionals: càlcul del risc cardiometabòlic, revisar corbes de tendències i planificar els tractaments.</p>	<p>3.800€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>3.800€</p>

<p>Dinamòmetre</p>  <p>Kern</p>	<p>Presenta quatre modes de mesura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mode a temps real: indica de forma immediata la força actual. • Mode de valor màxim: indica la força màxima exercida al agafador. • Mode promig: calcula el promig de la força exercida amb cada mà. • Mode de comptable: compta el número de vegades que al exercir la pressió es sobrepassa una força límit determinada per endavant. <p>Conté tres ressorts intercanviables: 40, 80 i 120kg. Mètode d'alimentació: 2 piles Mesura: 21 x 10 x 5.5cm Conté un maletí per transportar-lo.</p>	<p>257,00€</p>	<p>1 unitat</p>	<p>257,00€</p>
<p>COST TOTAL DE LA CONSULTA</p>	<p>6.198,88€</p>			

Per altra banda també és necessari comptabilitzar amb el material que necessitem per tal de poder tenir a disposició un lavabo ja que el pis de lloguer té una habitació destinada a l'espai del lavabo però sense el material necessari. A continuació es mostra el material que falta per poder tenir el lavabo:

Material	Característiques	Preu unitari	Quantitat necessària	Preu total
<p>Infraestructura de la pica</p>  <p><i>Ikea</i></p>	<p>Dimensions: 64cm x 43cm Els materials del producte son reciclables. El lavabo és de ceràmica. El sifó és de polipropilè.</p>	59.00€	1 unitat	59.00€
<p>Lavabo</p>  <p><i>Leroy Merlin</i></p>	<p>Material de a frontissa: acer inoxidable Material de la tapa: plàstic termotur Pes: 25 kg Dimensions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profunditat: 67cm • Amplada: 37cm • Altura: 75cm 	189.00€	1 unitat	189.00€
<p>Ganxo adhesiu per la tovallola</p>  <p><i>Amazon</i></p>	<p>Material: acer inoxidable Tipus de muntatge: en paret Pes màxim: 35 lliures</p>	6.99€	1 unitat	6.99€
COST TOTAL DEL LAVABO		254.99€		

El fet de que vingui algú a realitzar la instal·lació tindria un cost de 400€, a part de tenir en compte els costos de la compra del immoble (254.99€), de manera que suposa un cost total de 654.99€.

Així doncs, per tal de tirar endavant el projecte serà necessària una inversió inicial d'un total de 14.833,57€.

11. El pla econòmic – financer

En aquest últim apartat del pla d'empresa s'hi exposa el pla econòmic financer, indicant les previsions d'ingressos, de finançament i d'un compte de resultats provisional, així com també totes aquelles variables que influeixen en el rendiment del projecte.

L'objectiu d'aquest apartat és poder mostrar com la idea de negoci serà factible i rendible a llarg termini per obtenir una sèrie de beneficis.

11.1. Pla d'inversions

El pla d'inversions indica el conjunt de despeses que NutriRitme tindrà a l'inici de la posada en marxa del projecte. Totes aquestes despeses es tradueixen a tot els diners que s'inverteixen a comprar tot el què es necessita per posar en marxa al projecte i que després s'amortitzarà, és a dir, tota la vida útil que se li donarà.

El gener es farà efectiva la obertura de l'empresa. Tot i així, mesos abans, la promotora del projecte haurà portat a terme tots els tràmits legals per constituir la societat limitada, així com també haurà efectuat una paga i senyal pel lloguer del local en el qual hi haurà la consulta. A més a més, també s'haurà començat a fer el procés de comunicar l'oferta laboral per la persona que ha d'ocupar el lloc com a auxiliar administratiu sis mesos abans de la obertura; el procés tindrà la data d'inici al setembre i finalització al desembre amb tots els processos corresponents, tal i com s'ha detallat al pla de recursos humans anteriorment.

A continuació es mostra una taula amb tot el conjunt de despeses que haurà d'afrontar l'empresa per poder emprendre.

PLA D'INVERSIÓ	IMPORT	IVA	VIDA ÚTIL
Propietat industrial	250,00€	52,50€	0
Drets de traspàs	0,00€	0,00€	10
Aplicacions informàtiques	210,00€	44,10€	5
Construccions	0,00€	0,00€	30
Instal·lacions	400,00€	84,00€	8
Maquinària	0,00€	0,00€	10
Eines i utilitatge	4.733,96€	994,13€	5
Mobiliari	1.367,92€	287,26€	10
Elements de transport	0,00€	0,00€	5
Equips d'informàtica i d'oficina	239,00€	50,19€	3
Terrenys	0,00€	0,00€	
Dipòsits i fiançes	900,00€	189,00€	
Existències	4,158,27€	873,24€	
IVA suportat	5.574,42€		
TOTAL INVERSIÓ			14.833,57€

Taula 41. Pla d'inversions inicial de NutriRitme.

Per realitzar un anàlisi descriptiu del pla d'inversions inicial (PIF) es pot observar com s'han tingut en compte diferents aspectes. El primer d'ells és la propietat industrial, que es basa en patentar la marca de l'empresa per evitar possibles fraudes i/o plagis que puguin posar en risc la rendibilitat i efectivitat del negoci, així com també per tenir una bona imatge corporativa com a empresa. El cost que té és d'un total de 250€, el qual inclou el cost de registre, així com també l'impost de les transmissions patrimonials i els actes jurídics documentats. Un altra aspecte que el PIF contempla és el de la compra d'aplicacions informàtiques; en el cas de NutriRitme es veu necessari pagar per un aplicatiu que permeti gestionar l'agenda dels clients, així com poder-hi entrar dades i tenir totes les dades informàtiques ordenades. A més a més, es veu necessari pagar anualment a l'Acadèmia Espanyola de Nutrició per l'aplicatiu *EasyDiet*, fruit que es tracta d'un programa per a la calibració nutricional de dietes, entre d'altres, per poder portar a terme una bona intervenció nutricional amb els clients. El conjunt de totes aquestes aplicacions informàtiques té un cost de 210€.

Altrament, un altre aspecte que s'ha tingut en compte és el cost de construccions, els quals fan referència al fet d'haver de contractar a mà d'obra per col·locar un lavabo dins d'una de les habitacions que té la consulta. S'ha previst que aquesta tasca es pugui realitzar amb un únic dia o com a màxim dos i que per tant tingui un cost de 400€. A més, també es té en compte totes aquelles eines i utilitatges, com podria ser per exemple la compra d'una bioimpedància, d'un dinamòmetre, així com també el projector per poder portar a terme les formacions, etc. Tot això tindrà un cost d'un total de 4.733,96€. També el PIF visualitza tots els costos de mobiliari, els quals incorporarien serien la compra de totes les taules, cadires, làmpades i en general tots aquell mobiliari que sigui necessari per conformar la consultoria. Tot aquest tindrà un cost inicial de 1.367,92€.

Un altre aspecte que es té en compte és el conjunt d'equips informàtics i d'oficina, com podria ser el cas de l'ordinador, del telèfon i de l'impresora necessària per la consulta, els quals tindrà un cost total de 239€.

Per acabar, dos altres elements indisponibles per poder perfilar el PIF son els dipòsits i fiances que s'haurà de pagar a dos mesos d'antelació d'obrir la consulta a la persona que lloga el pis. El dipòsit i fiança que es donarà serà d'un total de 900€. Finalment, un altre ítem important per comptabilitzar serà les despeses provinents de les existències que s'hauran de tenir en stock per tal de poder vendre als clients; en aquest cas aquestes existències es basen en tot el material de cronoteràpia que s'oferirà als nostres clients. S'ha comptabilitzat totes les existències que es necessitarien tenir en stock al llarg del primer any segons la previsió del pla de vendes. El preu total d'aquest stock que s'hauria de tenir disponible serà de 4.158,27€.

Així doncs, el total d'inversió inicial que tindrà NutriRitme serà de 14.833,57€.

11.2. Pla de finançament inicial

El pla de finançament inicial analitza com es pot finançar la inversió inicial que necessita NutriRitme. En aquest cas serà necessari finançar el projecte per dues vies diferents. Per una banda hi haurà el finançament propi per part de la fundadora del NutriRitme, la Maria, la qual es compromet a portar un capital de 8.000€. D'altra banda, es comptarà amb una sol·licitud de préstec bancari de 10.000€ amb un interès del 7,00% a retornar amb 60 mesos, el que equival a cinc anys.

A continuació es mostra tota la taula amb els resultats del pla de finançament inicial.

PLA DE FINANCIACIÓ	IMPORT
Capital	8.000€
Reserves voluntàries	-2.500€
Ajudes i subvencions	0,00€
Préstec	10.000€
Proveïdors d'immobilitzat	0,00€
Proveïdors	0,00€
TOTAL FINANCIACIÓ	15.500,00€

Taula 42. Pla de financiació inicial del projecte NutriRitme.

Així doncs, es pot observar com el finançament inicial és superior a la inversió inicial i per tant, dóna un fons de maniobra positiu de **666,43€**, un factor important per la rendibilitat del projecte.

11.3. Compte de resultats (3 anys)

El compte de resultats es basa en un tipus de document contable que conté tots aquells
Les despeses fixes son totes aquelles que no variaran independentment de la quantitat de persones i/o empreses a les quals se'ls hi ofereix el servei i per contra, les despeses variables seran aquelles que aniran variant en funció de l'evolució del negoci. Els ingressos que es presentaran seran fruit de les previsions realitzades al pla de vendes.

Amb tota la informació, es podrà detectar si l'empresa té una rendibilitat econòmica i per tant, proporciona o no uns beneficis.

A continuació es presenta tots els costos fixes i variables que NutriRitme tindrà de forma anual en quant als ingressos i despeses que es produeixen al llarg d'un any. Tot i així, es portarà a terme una visió de tres anys tot tenint en compte totes aquelles despeses fixes, variables i els ingressos anuals que anirà tenint l'empresa al llarg del temps.

PREVISIÓ DE DESPESES FIXES	MENSUAL	ANUAL
Lloguers i cànon	450,00€	5.400,00€
Manteniment i reparacions	50,00€	600,00€
Serveis professionals	90,00€	1.080,00€
Transports	160,00€	1.920,00€
Publicitat	191,00€	2.292,00€
Subministres	200,00€	2.400,00€
Altres gestos externs	0,00€	0,00€
Assegurança	58,33€	700,00€
Sous bruts treballadors autònoms	1.500,00€	21.000,00€
Sous bruts treballadors de règim general	606,00€	8.484,00€
Seguretat Social treballadors autònoms	272,00€	3.264,00€

Seguretat Social treballadors de règim general	235,43€	2.825,17€
Gests financers	53,76€	645,16€
Amortitzacions	104,60€	1.255,25€
Impost sobre beneficis	0,00€	0,00€
TOTAL COSTOS FIXES	3.971,13€	51.865,59€

Taula 43. Previsió de despeses fixes mensuals i anuals al llarg del primer any de projecte.

Totes les despeses que es contemplen per a la obertura de l'empresa de NutriRitme, ja siguin fixes o variables son les que es presenten a la taula anterior. contemplen totes les despeses, ja siguin fixes o variables. En el cas de les despeses variables son les que van en relació al servei de les formacions, ja que a cada una de les formacions s'oferirà un boli i una llibreta a la persona assistent, de manera que es tracta d'una despesa variable perquè només es pot fer una previsió i no calcular en exactitud quantes persones assistiran a la formació; només es pot saber segur que no serà més de 30 persones fruit que FUNDAE ho regula d'aquesta manera. És per això que s'ha calculat aquesta despesa en base al màxim per així després no trobar-se amb entrebancs econòmics al llarg del projecte. Els resultats obtinguts d'aquests costos variables indiquen un cost de 24.000€ anuals amb matèria primera, 15.000€ totals en sous dels treballadors de mà d'obra directe i 5.000€ de costos per la Seguretat Social a càrrec de l'empresa.

A part d'aquests costos variables, també contempla tots els costos fixes derivats del lloguer, els quals suposen un gast de 5.400€ anuals, el manteniment i reparacions del local que tenen un cost total de 600€ anuals, així com també el cost dels serveis professionals que son de 1.080€ anuals, la gasolina que costarà per arribar fins les empreses per tal d'impartir les formacions amb un cost anual de 1.920€. Tanmateix, també té en compte aquells gasts fixes de de publicitat anuals d'un total de 2.292€, els quals ja s'ha determinat al pla de màrqueting i tots els gastos de subministres que equivalen a 2.400€ anuals.

Finalment, uns altres gastos que contempla la compte de resultats son tots aquells destinats a pagar als treballadors, així com també a la seguretat social. El gast totals de personal que NutriRitme preveu tenir al llarg del primer any és d'un total de 35.573,17€. Dins d'aquests gastos s'ha contemplat el sou de la promotora, el qual s'ha fixat a 1.500€ mensuals, el què acaba suposant un gast total de 21.000€ al llarg de tot el primer any i 3.264€ més per pagar a la seguretat social dels autònoms. També contempla els costos a pagar a l'auxiliar administratiu contractat a jornada parcial a 20 hores setmanals, el qual té un cost anual total de 8.484€ i 2.825,17€ més per pagar a la seguretat social del règim general de treballadors.

No obstant a totes aquestes despises fixes i variables, es prevue que hi hagi uns ingressos d'un total de 5.467,00€ mensuals al llarg del primer any i un total de 89.874,00€ anuals al primer any de negoci. Per tant, es prevue poder cobrir aquts gasts fixes que té tindrà l'empresa.

Després d'haver analitzat al llarg del primer any quins son els costos que tindria l'empresa, així com també el número d'ingressos totals, es farà la previsió econòmica del nostre projecte a tres anys vista.

Segons el pla de vendes realitzat, la previsió dels ingressos a un escenari realista a tres anys vista seran els següents:

1r any	2n any	3r any
89.874€	127.367€	162.037€

Taula 44. Dades extretes del pla de vendes anual realista, adjunt anteriorment a l'apartat 7.

Partint d'aquests valors i contemplant tots els gastos tant fixes com variables que tindrà NutriRitme, els resultats de la previsió econòmica a tres anys s'exposa a la següent taula:

Previsió a 3 anys	Primer any	Segon any	Tercer any
Vendes	89.874,00€	127.376,00€	162.037,00€
Altres ingressos	0,00€	0,00€	0,00€
TOTAL INGRESSOS	89.874,00€	127.376,00€	162.037,00€
Costs variables	1.665,00€	1.831,50€	2.106,23€
Material	1.665,00€	1.831,50€	2.106,23€
Sous dels treballadors de mà d'obra directa	0,00€	0,00€	0,00€
Seguretat social a càrrec de l'empresa	0,00€	0,00€	0,00€
MARGE BRUT	88.209,00€	125.544,50€	159.930,78€
Costs fixes	61.667,69€	87.229,39€	110.786,01€
Lloguer	5.400,00€	5.443,20€	5.486,75€
Manteniment i reparacions	600,00€	604,80€	609,64€
Serveis professionals	1.080,00€	1.088,64€	1.097,35€
Transports	1.920,00€	1.935,36€	1.950,84€
Publicitat i promoció	2.292,00€	2.310,34€	2.328,82€
Subministres (aigua, llum, gas i telefònica)	2.400,00€	2.419,20€	2.438,55€
Altres despeses extres	0,00€	0,00€	0,00€
Assegurances	1.000,00€	1.008,00€	1.016,06€
Costs indirectes de personal	35.573,17€	60.926,11€	84.272,31
Sous bruts de treballadors autònoms	21.000,00€	30.000,00€	40.000,00€
Sous bruts de treballadors de règim general	8.484,00€	20.732,00€	34.051,88€

Seguretat social dels treballadors autònoms	3.264,00€	3.290,11€	3.316,43€
Seguretat social dels treballadors de règim general	2.825,17€	6.904,00€	6.904,00€
Despeses financeres	645,16€	650,33€	655,53€
Amortització immobilitzada	1.255,25€	1.265,29€	1.275,42€
Imposts sobre els beneficis	9.502,10€	9.578,12€	9.654,75€
BENEFICI NET	26.541,31€	38.315,11€	49.144,76€

Taula 45. Previsió econòmica i financera dels primers tres anys de projecte.

Tal i com es pot observar, hi ha un increment dels ingressos de forma progressiva a mesura que passen els anys, de manera que hi haurà també augment de costos dins l'empresa. En cap dels tres anys hi ha previst tenir beneficis nets en positiu.

Alguns aspectes a comentar per tal d'entendre els resultats son en priemr lloc el fet de que a partir del segon any de negoci, la plantilla de personal augmenta a un total de dos treballadors més, tal i com s'exposa al pla de recursos humans; un/a psicòleg/a i un/a dietista- nutricionista. Aquests dos professionals s'incorporaran a una jornada mitja de 20 hores setmanals i per tant, s'ha de comptabilitzar els costos d'aquest nou personal, així com també la seva Seguretat Social del règim general a pagar. Per altra banda, el sou de promotora del projecte també s'augmenta un total de 10.000€ més anuals respecte al primer any. Tot i així, fruit que s'obtenen més ingressos que al primer any, és viable poder realitzar totes aquestes accions econòmiques.

Respecte al tercer any, hi haurà un canvi pel què fa les condicions i horaris de treball dels treballadors, de manera que la plantilla de personal seguirà sent amb el mateix número de persones però en aquests se'ls hi augmentarà la jornada laboral a un total de 30 hores setmanals, de manera que cobraran un 25% més que l'any anterior. Aquest fet també s'ha comptabilitzat en aquesta previsió econòmica pel tercer any. Finalment, mencionar el fet de que el sou de la Maria s'ha tornat a augmentar 10.000€ més respecte l'any anterior.

11.4. Llindar de rendibilitat

El paràmetre del llindar de rendibilitat expressa quin és el total de serveis i productes que haig de vendre i oferir als clients per tal de que a finals d'any el compte de resultats no presenti pèrdues. Així doncs, és un valor que permet conèixer el risc econòmic que pot arribar a presentar una empresa.

Per tal d'obtenir beneficis, l'empresa sempre haurà de facturar una quantiat superior de diners que el llindar de rendibilitat. En el cas de que no es compleixi aquesta situació, és quan esdevindran les pèrdues.

Així doncs, el llindar de rendibilitat per a NutriRitme és el següent:

PUNT MORT ANUAL	Primer any (n)	Segon any (n+2)	Tercer any (n+3)
	62.832€	88.502€	112.245€

Taula 46. Punt mort anual de l'empresa.

Segons les dades representades a la taula, s'haurà de facturar un mínim de 62.832€ al llarg del primer any, un total de 88.502€ al segon any i 112.245€ al tercer any per tal de no tenir pèrdues i poder obtenir uns beneficis per tirar endavant el negoci i seguir innovant i poder contractar al personal requerit per poder oferir tota la cartera de serveis.

11.5. Temps de recuperació de la inversió inicial (Payback)

El temps de recuperació de la inversió inicial o també anomenat *Payback* és un càlcul que permet saber quin any serà el que es recuperarà tota la inversió inicial que es portarà a terme per emprendre el negoci.

Per tal de poder fer el càlcul es compara la inversió inicial amb tots els diners que es van generant al llarg dels anys de negoci, és a dir, tots els beneficis i les amortitzacions corresponents.

A la següent taula es mostren les variables a tenir en compte per a calcular-lo.

Benefici + amortització	Inversió inicial	Any 1	Any 2	Any 3
	-14.833,57€	27.796,56€	39.580,41€	50.420,18€

Taula 47. Temps de recuperació de la inversió inicial del projecte (Payback).

En el cas de NutriRitme el *Payback* obtingut no és gaire elevat i per tant és un punt favorable per la rendibilitat de l'empresa. Amb els resultats obtinguts es pot apreciar com l'empresa recuperarà la inversió inicial al tercer trimestre del primer any de negoci, fruit que la inversió inicial és d'uns 15.000€ i al llarg del primer any ja s'arriba a un benefici net d'un total de gairebé 28.000€.

11.6. Valor Actual Net (VAN)

El valor actual net (VAN) és un indicador que mostra la riquesa addicional que genera un projecte després de cobrir tots els gasts que aquest suposa en un determinat temps, és a dir, que es tracta de la quantitat mínima a obtenir de diners quan es realitza una inversió per tal de poder cobrir els costos. (Valencia, W. A., 2011)

Així doncs, el VAN es tracta d'un indicador de rentabilitat fruit que analitza les inversions d'un projecte. (Valencia, W. A., 2011)

La fórmula que permet calcular el VAN és la següent:

$$VAN = \sum_{n=0}^N \frac{I_n - E_n}{(1+i)^n}$$

Figura 103. Fórmula matemàtica per a calcular el Valor Actual Net (VAN). Extret de: Puga Muñoz., M., (s. f.). Materia - Acción Emprendedora. <http://accioneduca.org/es/>

En el cas de que el VAN tingui un valor igual a 0, significa que la inversió produirà guanys. per contra, si és inferior a 0, significa que tindrà pèrdues.

En el cas de NutriRitme el van obtingut és de 86.756,94€, el qual indica que si realitzem una inversió inicial amb aquest projecte, tindrà una rendibilitat econòmica favorable.

11.7. Taxa de retorn intern (TIR)

El TIR o taxa de retorn intern d'una inversió es defineix com la taxa de descompte que iguala el valor present dels ingressos del projecte amb el valor present dels egressos. És la taxa d'interès que utilitzada juntament amb el valor de Valor Actual Net (VAN), fa que aquest sigui igual a 0 (Metz, 2014).

Aquest indicador expressa el creixement del capital en termes relatius i determina la taxa de creixement del capital per període. (Rocabert, 2007).

En el cas de NutriRitme es pot observar com el TIR és de 209,23% i es tracta d'un valor bastant elevat i per tant permet dir que l'empresa NutriRitme tindrà una rendibilitat i que per tant, és coherent emprendre el negoci.

12. Conclusions

12.1. Oportunitat

A través de la realització de l'estudi de mercat mitjançant l'eina del PESTEL i l'anàlisi de la competència tant directa com indirecta, s'ha pogut detectar algunes oportunitats per a l'obertura de l'empresa NutriRitme.

Per una banda, és important destacar el fet de que a la zona a la qual es vol obrir la consulta, és a dir, a la ciutat de Vic, no hi ha cap tipus de consultoria de nutrició que ofereixi el servei de crononutrició amb tota la cartellera de serveis que oferim; sobretot NutriRitme destaca el fet de tenir la possibilitat de realitzar-se analítiques i proves biomèdiques al laboratori Synlab, les quals permeten poden mesurar paràmetres importants (cortisol, melatonina...) per poder fer una millora intervenció dietètic - nutricional. Per altra banda, també s'ofereix la opció de poder personalitzar el pla dietètic i nutricional en base a la genètica de cadascú, a través dels tests *Metigentity*. Tots aquests factors son destacables, els quals ens poden donar la gran oportunitat de poder obtenir un ampli ventall de clients potencials.

Per altra banda i no menys important, a través de l'anàlisi de mercat també s'ha pogut observar com avui dia, a Catalunya no hi ha cap empresa a dia d'avui que ofereixi formacions dedicades de forma excepcional a treballadors a torns en l'àmbit de la nutrició; moltes empreses realitzen formacions de manipulació d'aliments a indústries, d'alimentació saludable de forma general i temàtiques de seguretat alimentària (APPCC). En el cas de NutriRitme, s'oferiran formacions entorn a aspectes importants per millorar la salut dels treballadors a torns, tot integrant conceptes de crononutrició.

Finalment, un altre punt a favor per a l'empresa és el fet de que realitzant l'estudi del mercat potencial, s'ha pogut observar com hi ha una gran part de població que es dedica al sector de la indústria i això significa que tindrà aquests horaris a torns i a més, s'ha vist com els treballadors que tenen aquests horaris, tenen major risc de presentar problemes de salut, directament relacionats amb la nutrició. Llavors, el fet de poder donar formacions entorn a aquesta matèria, pot ajudar a aquestes persones a tenir un millor estat de salut, poder treballar sota un estat mental i fisiològic millor i així reduir els absentimes laborals.

12.2. Risc

El risc que pot haver de fer front NutriRitme pot ser en primer lloc, el fet de que FUNDAE no accepti aquestes formacions com a bonificables per a les empreses del sector que tenen contractats treballadors a torns pel fet de que no la consideri gaire rellevant. Si es donés aquest fet, els preus que s'han posat a les formacions, s'haurien de rebaixar ja que l'empresa hauria de pagar tot el preu complet. Llavors, es guanyarien menys ingressos i llavors potser ens hauríem de replantejar el fet de poder contractar a un altre professional per exemple.

Tanmateix, també pot succeir que l'empresa a la qual es vagi a impartir la formació no tingui un crèdit suficient per poder gastar amb les formacions o no hi hagi un número de treballadors gaire elevat interessat en la temàtica de la formació i el curs no es pugui bonificar al 100% i l'empresa hagi de pagar més diners del què hauria.

Per altra banda, també hi ha la part de la inversió inicial que ha de fer NutriRitme per poder emprendre el negoci i a més, hi ha tot un procés legal que s'ha de passar per tal de que ens concedeixin poder portar a terme la nostra activitat com a empresa.

Un altre risc que podríem haver de fer-hi front és el fet de no trobar el perfil de treballadors esperats per poder incorporar a la plantilla del personal de l'empresa. Això suposa que s'hauria d'anular algun tipus de servei i/o suposaria el doble de feina per l'equip fundador de NutriRitme.

Finalment, un altra risc podria ser el fet de no aconseguir tots els objectius plantejats ni tampoc el número de clients potencials calculats al pla de vendes. Això podria suposar una gran amenaça pel negoci, replantejar-se la situació i inclús, arribar a la decisió d'haver d'abandonar l'empresa per inviabilitat econòmica.

12.3. Rendibilitat

En base als resultats obtinguts al pla de vendes i al pla econòmic financer, es pot estimar que al llarg del primer any, hi haurà un total de benefici net de 62.541,31€, al segon any de 88.502€ i al tercer any un total de 112.245€. Tenint en compte que la inversió inicial de projecte és d'un total de 14.833,57€ i que la fundadora del projecte disposa de 8.000€ de capital i que es demanarà un préstec de 10.000€ al banc, el projecte pot arribar a ser viable econòmicament.

Tant el Valor Actual Net (VAN) com la Taxa de Retorn Intern (TIR), essent de 86.756,93€ i 209,23%, respectivament, els dos valors son positius, la qual cosa indica una viabilitat i rendibilitat econòmica del projecte plantejat. A més a més, el Payback calculat al pla econòmic i financer, indica com la inversió inicial seria recuperada al llarg del tercer trimestre del primer any de negoci i per tant, això indica que es podrien cobrir i fer front a les despeses.

12.4. Punts forts del projecte

El principal punt fort que té NutriRitme és el fet de presentar serveis a un sector de la població específic i alhora, que poden arribar a servir d'abast per a molts més perfils d'usuaris; no s'ha detectat en l'anàlisi comparatiu i de mercat el fet de que les empreses que ofereixen serveis similars als nostres vetllin de forma específica per a les persones que treballen a torns i/o altres persones que son susceptibles a patir cronodisrupció per les condicions i estils de vida que tenen. A més, el fet d'estar ubicats a la comarca d'Osona, tant a la mateixa comarca com a comarques dels voltants propers, hi ha números considerables d'indústries, les quals poden estar interessades en aquest tipus de formacions pels seus treballadors.

També és d'especial importància considerar que la salut de la població, de forma general, no és tant favorable com ens pensem i hi està havent un augment substancial de patologies i problemes derivats, entre d'altres, per una mala alimentació, de manera que considerem que el nosytre tipus de públic serà il·limitat amb el pas dels anys. A més, hi ha un augment de l'envelliment de la població i a més, cada dia hi ha més persones adultes i amb patologies que estan sotmeses a treballs amb horaris a torns en les indústries.

En relació al punt mencionat al anterior paràgraf, el fet de poder oferir aquestes formacions a altres empreses, és una oportunitat de negoci molt bona per captar clients per a la consulta de crononutrició ubicada a Vic.

Un altra punt fort que té NutriRitme, és el fet de que vetllarà dia a dia per tal de que tots els professionals que estiguin contractats, estiguin en formació contínua constant, per tal de garantir un rigor científic en la oferta dels serveis als clients.

Finalment, a nivell econòmic, poden considerar que aquesta empresa pot ser una bona inversió per a un futur més llunyà i el fet de que no es preveguin més despeses que beneficis és un punt fort, motivacional i reforçador per tirar endavant el negoci.

13. Bibliografia

Agencia Tributaria: Modelos 036 y 037. Censo de empresarios, profesionales y retenedores - Declaración censal de alta. (2021, 18 junio). <https://sede.agenciatributaria.gob.es/Sede/procedimientoini/G322.shtml>

Articles de crononutrició. (s.d.). Centros de Nutrición Garaulet. Recuperat e 27 d'octubre de 2022, de <https://www.garaulet.com/>

Articles sobre cronobiologia. (s.d.). KronoHealth. Recuperat el 28 d'octubre de 2022, de <https://www.kronohealth.com/>

Aza, M. G. (2015). La cronobiología, la alimentación y la salud. *Mediterráneo económico*, 27, 101-122.

Aza, M. G., i Abellán, P. G. (2016, Octubre). Genes Clock. Ritmos circadianos y predisposición a obesidad. In *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia* (Vol. 82).

Bandin, C., Martinez-Nicolas, A., Ordovas, J. M., Madrid, J. A., & Garaulet, M. (2014). Circadian rhythmicity as a predictor of weight-loss effectiveness. *International journal of obesity*, 38(8), 1083-1088.

Bonham, M. P., Bonnell, E. K., & Huggins, C. E. (2016). Energy intake of shift workers compared to fixed day workers: A systematic review and meta-analysis. *Chronobiology international*, 33(8), 1086-1100.

Bravo R, Matito S, Cubero J, Paredes SD, Franco L, Rivero M, et al. Tryptophan-enriched cereal intake improves nocturnal sleep, melatonin, serotonin, and total antioxidant capacity levels and mood in elderly humans. *Age (Omaha)* 2013;35(4):1277-85

Calvo Fernández, J. R., & Gianzo Citores, M. (2018). Los relojes biológicos de la alimentación. *Nutricion hospitalaria*, 35(SPE4), 33-38.

Cayanan, E. A., Eyre, N. A., Lao, V., Comas, M., Hoyos, C. M., Marshall, N. S., ... & Gordon, C. J. (2019). Is 24-hour energy intake greater during night shift compared to non-night shift patterns? A systematic review. *Chronobiology International*, 36(12), 1599-1612

Centre d'Atenció Primària Centelles. (s.d.). EBA Centelles. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.ebacentelles.cat/>

Centre de dietètica, naturopatia i osteopatia. (s.d.). Nicolau Roig. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <http://nicolauroig.com/>

Centre de nutrició i fisioteràpia. (s.d.). Osonasalut. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.osonasalut.cat/>

Centre de Nutrició. (s.d.). Centre Júlia Farré. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.centrojuliafarre.es/>

Centre de psicologia i salut]. (s.d.). Psigma. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.psigma.cat/es/>

Centre de Salut multidisciplinat. (s.d.). KINISI. Recuperat el 30 d'octubre de 2002, de <https://www.instagram.com/kinisisalut/?hl=es>

Centre mèdic. (s.d.). Bayés Consultori, recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://bayesconsultori.cat/>

Centre mèdic. (s.d.). Centre mèdic Manlleu. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://www.centremedicmanlleu.com/medicina-estetica-i-nutricio/>

Centro de Apoyo al Desempeño Académico (s.d.) Guía para definir objetivos basada en el método SMART. Recuperat de: <https://cada.udd.cl/files/2018/11/2.-B-.pdf>

Cercador d'internet. (s.f.). Google imatges. Recuperat el 10 de desembre de 2022, de <https://www.google.com/imghp?hl=ca>

Cercador d'internet. (s.f.). Google maps. Recuperat el 10 de desembre de 2022, de <https://www.google.com/imghp?hl=ca>

Cole, R. J., Smith, J. S., Alcal, Y. C., Elliott, J. A., & Kripke, D. F. (2002). Bright-light mask treatment of delayed sleep phase syndrome. *Journal of Biological Rhythms*, 17(1), 89-101.

Comunitat de nutrició. (s.d.). Etselquemenges. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://etselquemenges.cat/>

Consulta de nutrició. (s.d.). Meritxell Bansell. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <http://dietistameritxell.com/>

Consultoria nutricional. (s.d.). Cesnut Nutrición. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://cesnut.com/>

Consultoria nutricional. (s.d.). Menja sa. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://menjasa.es/>

Consultoria nutricional. (s.d.). Sandra Navó. Recuperat el 30 d'octubre de 2022, de <https://sandranao.com/empresas/>

Czeisler, C. A., Richardson, G. S., Coleman, R. M., Zimmerman, J. C., Moore-Ede, M. C., Dement, W. C., & Weitzman, E. D. (1981). Chronotherapy: resetting the circadian clocks of patients with delayed sleep phase insomnia. *Sleep*, 4(1), 1-21.

Descripción formas jurídicas. (s. f.). <https://plataformapyme.es/es-es/IdeaDeNegocio/Paginas/FormasJuridicas-Descripcion.aspx?cod=SRL>

Emprendedores, A., y Autónomos, E. (2014). Los análisis DAFO y las respuestas CAME. Recuperat de <http://www.aeautonomos.es/resources/Los+an+C,3>.

Empresa amb servei de coaching nutricional. (s.d.). NutritionalCoach. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://nutritionalcoaching.com/>

Empresa con servicio de seguridad y salud laboral. (s.d.). IBERSYS. Recuperat el 28 d'octubre de 2022, de https://ibersys.es/?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178UnAegfzV6saWc-BgchXermg3vJo4qUPMsdv0r7czxq2-UUarWvr9jbxoCIHYQAvD_BwE

Empresa de salud laboral. (s.d.). MasPrevención. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <https://www.spmas.es/faqs/>

Empresa de seguretat i higiene alimentària. (s.d.). Nutrilab. Recuperat el 29 d'octubre de 2022, de <http://www.nutrilab.cat/es>

Enquesta de salut de Catalunya. (s.f.). Departament de Salut. Recuperat el 10 de desembre de 2022, de

https://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/

F. (s. f.). *Centros y entidades de formación. Empresas.* <https://www.fundae.es/empresas/entidades-organizadoras-y-de-formaci%C3%B3n/centros-y-entidades-de-formacion>

Fons d'estadístiques d'Espanya. (s.f.). INE. Recueprat el 10 de desembre de 2022, de <https://www.ine.es/>

Fons d'estadístiques de Catalunya. (s.f.). IDESCAT. Recuperat el 10 de desembre de 2022, de <https://www.idescat.cat/>

Garaulet, M. (2017). *Los Relojes de tu vida: descubre cuál es tu ritmo biológico y cómo mejorar tu bienestar.* (#1a). Editorial Paidós.

Garaulet, M., Gómez-Abellán, P., & Madrid, J. A. (2015). Métodos cronobiológicos en las encuestas alimentarias: criterios de aplicación e interpretación de resultados. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 21(1), 277-287.

Garaulet, M., Gómez-Abellán, P., Alburquerque-Béjar, J. J., Lee, Y. C., Ordovás, J. M., & Scheer, F. A. (2013). Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *International journal of obesity*, 37(4), 604-611.

Generalitat de Catalunya, Departament de Salut. (2021). *L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya l'any 2021: Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA del 2021.* Recuperat el 25 de setembre de 2022, de https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2021/resum-executiu-ESCA-2021.pdf

Giménez Badia, S., Albares Tendero, J., Canet Sanz, T., Jurado Luque, M., Madrid Pérez, J. A., Merino Andreu, M., & Sellés Galiana, F. (2016). Trastorno de retraso de la fase del sueño y del despertar. Síndrome de retraso de fase. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), e129-e139.

Golombek, D. A. (2002). *El ciclo sueño-vigilia. Cronobiología humana.* Buenos Aires: Editorial Universidad de Quilmes.

Gómez Abellán, P., Bandín Saura, M. C., López Mínguez, J., & Garaulet Aza, M. (2015). *Cronobiología y obesidad.*

Gómez-Abellán, P., Madrid, J. A., Ordovás, J. M., & Garaulet, M. (2012). Aspectos cronobiológicos de la obesidad y el síndrome metabólico. *Endocrinología y Nutrición*, 59(1), 50-61.

Goridlo, Dra.A., (2020, 27 d'agost). *Suplementación y cronobiología.* [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=VdqRa2sAplk&ab_channel=EscueladeSaludIntegrativa

Goridlo, Dra.A., (2020, 27 d'octubre). *Cronodisrupción y cronoterapia.* [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=52nKed4caxg&ab_channel=EscueladeSaludIntegrativa

Gradisar, M., Dohnt, H., Gardner, G., Paine, S., Starkey, K., Menne, A., ... & Trenowden, S. (2011). A randomized controlled trial of cognitive-behavior therapy plus bright light therapy for adolescent delayed sleep phase disorder. *Sleep*, 34(12), 1671-1680.

Gupta, C. C., Coates, A. M., Dorrian, J., & Banks, S. (2019). The factors influencing the eating behaviour of shiftworkers: what, when, where and why. *Industrial health*, 57(4), 419-453.

Gutiérrez, J., (2023, 9 abril). Baby boomers, Generación X, Millenials y Centennials: Así son y así conviven en la empresa. Canal Innova. <https://canalinnova.com/generaciones-que-conviven-en-la-empresa/>

Hernando-Requejo, O., Hernando-Requejo, V., & Requejo Marcos, A. M. (2020). Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio. *Nutrición Hospitalaria*, 37(SPE2), 57-62.

Instituto Internacional de la Melatonina. (s. f.). <https://institutodemelatonina.com/>

Juda, M., Vetter, C., & Roenneberg, T. (2013). The Munich chronotype questionnaire for shiftworkers (MCTQShift). *Journal of biological rhythms*, 28(2), 130-140.

Kim, H., Caulfield, L. E., Garcia-Larsen, V., Steffen, L. M., Coresh, J., & Rebholz, C. M. (2019). Plant-based diets are associated with a lower risk of incident cardiovascular disease, cardiovascular disease mortality, and all-cause mortality in a general population of middle-aged adults. *Journal of the American Heart Association*, 8(16), e012865.

Klingman, K. J., Jungquist, C. R., & Perlis, M. L. (2017). Questionnaires that screen for multiple sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 32, 37-44.

Madrid JA i Rol MA. Ritmos, relojes y relojeros. Una introducción a la cronobiología. *Rev Eubact* 2015; 33: 1-7.

Madrid Pérez, J. A., i Rol de Lama, M. (2015). Ritmos, relojes y relojeros. Una introducción a la Cronobiología. *Eubacteria*, nº 33 (2015).

Martínez Madrid, J. M., Moreno Casbas, T., & Rol de Lama, M. D. L. Á. (2015). Cronodisrupción y trabajo a turnos.

Martinez-Nicolas A, Ortiz-Tudela E, Madrid JA, Rol MA. Crosstalk between environmental light and internal time in humans. *Chronobiology International* 2011; 28: 617-29.

Medina, A., & Schiaffino, A. (2021). L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. *Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA del 2021*.

Mete, M. R. (Marzo de 2014). Valor Actual Neto Y Tasa De Retorno: Su Utilidad Como Herramientas Para El Análisis Y Evaluación De Proyectos De Inversion. *Fides Et Ratio* , 7, 67-85. Obtenido de http://www.scielo.org/bo/pdf/rfer/v7n7/v7n7_a06

Morgenthaler TI, Lee-Chiong T, Alessi C, Friedman L, Aurora RN, Boehlecke B, Brown T, Chesson AL, Jr., Kapur V, Maganti R, Owens J, Pancer J, Swick TJ, Zak R. Practice parameters for the clinical evaluation and treatment of circadian rhythm sleep disorders. An American Academy of Sleep Medicine report. *Sleep* 2007; 30: 1445-59.

OIT (2005). Una alimentación docente en el Trabajo para mejorar el bienestar y la productividad de los trabajadores. Recuperat de: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_075250/lang--es/index.htm

OIT (2015). Estudio sobre alimentación laboral y su relación con el PIB, el consumo y el empleo. Recuperat de: https://www.ilo.org/santiago/sala-de-prensa/WCMS_365638/lang-es/index.htm

Olson, J. A., Artenie, D. Z., Cyr, M., Raz, A., & Lee, V. (2020). Developing a light-based intervention to reduce fatigue and improve sleep in rapidly rotating shift workers. *Chronobiology international*, 37(4), 573-591.

Puga Muñoz., M., (s. f.). *Materia - Acción Emprendedora*. <http://accioneduca.org/es/>

Rocabert, J. P. (Febrer de 2007). Los criterios Valor Actual Neto y Tasa Interna de Rendimiento. Revista electrónica sobre la enseñanza de la Economía Pública (2), 11. Recuperat de https://www.researchgate.net/publication/28239645_Los_criterios_Valor_Actual_Neto_y_Tasa_Interna_de_Rendimiento

Romain, C., Alcaraz, P. E., Chung, L. H., & Cases, J. (2017). Regular consumption of HolisFiit, a polyphenol-rich extract-based food supplement, improves mind and body well-being of overweight and slightly obese volunteers: a randomized, double-blind, parallel trial. *International journal of food sciences and nutrition*, 68(7), 840-848.

Rosenthal, N. E., Joseph-Vanderpool, J. R., Levendosky, A. A., Johnston, S. H., Allen, R., Kelly, K. A., ... & Starz, K. E. (1990). Phase-shifting effects of bright morning light as treatment for delayed sleep phase syndrome. *Sleep*, 13(4), 354-361.

Salud, M. (2022, 27 septiembre). Nutrición de precisión, un futuro prometedor. MiradorSalut. <https://miradorsalud.com/nutricion-de-precision-un-futuro-prometedor/>

Salum, D.G. (2020). Shift Work and Clinical Applications of Time-Restricted Eating. Food Science & Nutrition Technology ISSN: 2574-2701

Sarris, J., Cox, K. H., Camfield, D. A., Scholey, A., Stough, C., Fogg, E., ... & Pipingas, A. (2012). Participant experiences from chronic administration of a multivitamin versus placebo on subjective health and wellbeing: a double-blind qualitative analysis of a randomised controlled trial. *Nutrition journal*, 11(1), 1-10.

Seguretat i salut laboral. (s.d.). Generalitat de Catalunya. Recuperat el 28 de setembre de 2022, de https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/index.html

Seu Electrònica de l'Ajuntament de Vic. (24 de gener de 2023). Vic.cat. Recuperat el 24 de 2023 de <https://www.vic.cat/>

Sutton, E. F., Beyl, R., Early, K. S., Cefalu, W. T., Ravussin, E., & Peterson, C. M. (2018). Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell metabolism*, 27(6), 1212-1221.

Torres Moreno, M., (2022). *Tendències en la producció d'aliments*. [Apunts acadèmics]. UVic-UCC Moodle.

Tràmits municipals. (s. f.). <https://seuelectronica.vic.cat/siac/ProcedimientosBox.aspx>

Umigai, N., Takeda, R., & Mori, A. (2018). Effect of crocetin on quality of sleep: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *Complementary therapies in medicine*, 41, 47-51.

Valencia, W. A. (2011). Indicador de rentabilidad de proyectos: el valor actual neto (van) o el valor económico agregado (eva). *Industrial data*, 14(1), 15-18.

Valero Segura, G. (2015). Alimentación en el trabajo a turnos y nocturno del personal de enfermería en atención especializada [Trabajo fin de master]. *Valencia: Universidad Miguel Hernández*.

Vetter, C., Fischer, D., Matera, J. L., & Roenneberg, T. (2015). Aligning work and circadian time in shift workers improves sleep and reduces circadian disruption. *Current Biology*, 25(7), 907-911.

Vila Martí, A. (2022). Dietoteràpia III: Dietes personalitzades. [Apunts acadèmics]. UVic - UCC.

Vila, A. (2022). Nutrició personalitzada: test Mentigentity. [Apunts acadèmics]. UVic-UCC.

14. Annexes

Annex 1

Tríptics amb la informació de les formacions

EN RELACIÓ A L'ALIMENTACIÓ

Consideracions a tenir en compte abans d'anar a dormir:

- Els dos àpats previs d'anar a dormir posar-hi aliments rics en triptòfan (làctics, plàtan, fruits secs, carn, peix) i hidrats de carboni (arròs i/o pa integral).
- Moderar el consum del tè, cafè, formatges curats, peixos i vins.
- Evitar el consum d'alcohol.
- Evitar aliments àcids i que provoquin reflux ni flatulències (carxofes, llegums...)

ON TROBARNOS



Carrer del Pare Gallissà

DADES DE CONTACTE

722236148
nutriritme@gmail.com



LA HIGIENE DEL SON



**Una petita guia per
saber què fer per
poder tenir un son
de qualitat**

EN RELACIÓ LA LLUM SOLAR

- Aprofitar la llum intensa del matí.
- Exposar-se a la llum les primeres hores del dia i evitar-ho durant les últimes de la nit.
- Dues hores i mitja abans d'anar a dormir no estar exposats de forma continuada a les llums artificials (mòbils).
- Dormir en foscor - no deixar entrar escletxes de llum - si cal, usar l'antifaç.

EN RELACIÓ A L'ACTIVITAT FÍSICA

- No realitzar l'activitat física estones abans de l'hora d'anar a dormir - com a màxim realitzar-la dues hores i mitja abans d'anar a dormir.
- Pels torns de tarda i nit: realitzar l'esport al matí.
- Pel torn del matí: no realitzar l'activitat física més tard de les 3 - 4 hores de la tarda.

EN RELACIÓ AL SON

- Torns de nit: fer migdiada.
 - Evitar fer migdiades si costa consiliar el son a la nit.
 - Fer-se una dutxa d'aigua calenta abans d'anar a dormir pot facilitar el son.
 - Dormir a un ambient atemperat (ni molt fred ni molt calent). Mitjana de 18 - 21º.
- Regular tant l'aire condicionat com la calefacció.

RECOMANACIONS

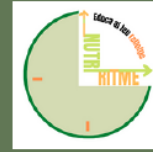
Pendre'ls a l'àpat previ d'abans d'anar-se'n a dormir.

Acompanyar-los amb arròs integral o pa integral per afavorir-ne la seva absorció.

No consumir-los abans d'anar a treballar.

En el descans del torn de tarda, consumir-los per berenar també.

En el cas del descans nocturn o del matí, no consumir-los.



ALIMENTS RICS EN TRIPTÒFAN

CONEIX RÀPIDAMENT
QUINS ALIMENTS
TENEN CONTINGUT
IMPORTANT DE
TRIPTÒFAN

NUTRIRITME

Educa't amb nosaltres!

QUINS SON? PROPIETATS

Plàtan



Pinya



Llet



Carn



Ous



**Peix blau (sardina,
salmó, tonyina)**



Fruits secs



Estimulen la síntesis de melatonina, la hormona del son.

Estimulen la síntesis de serotonina la hormona de la felicitat.

Contenen altres nutrients essencials per la salut.



QUAN CONSUMIR-LOS

Torn de matí

Últim àpat del dia
l/o

Al berenar

Si és possible, dues hores abans d'anar a dormir.

Torn de tarda

Últim àpat del dia
l/o

Descans de la feina

Torn de nit

Àpat previ abans d'anar a dormir
l/o

Descans de la feina

Annex 2

Informe del laboratori SynLab

SYNLAB 

Oferta Económica

Maria Peraile
Estudiante de Universidad, 4RT Nutrición

www.synlab.es





Presentación

26/01/2023

Apreciada Srta. Maria Peraile

Le adjunto oferta económica de los análisis solicitados.

Para cualquier aclaración o comentario, no dude en ponerse de nuevo en contacto con nosotros. Quedamos a su disposición para todo aquello que pueda necesitar.

Atentamente

Judit Verdaguer Aparicio
Store Manager / Extracciones

SYNLAB Diagnósticos Globales S.A.U.
Centros propios - Synlab Sarrià
Avinguda de Sarrià 163
08036 Barcelona / España



Lista de precios

PC1543

26/01/2023

CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	Precio €
<i>Pruebas de Alto Valor (PAV)</i>		
BIOM	ALTERACIONES DEL SUEÑO-BIORRITMO DE MELATONINA, SALIVA	94,50
PEEA	VALORACION DEL ESTRES, SALIVA	112,00

Annex 3**Menú tipus torn de matí**

Esmorzar (a casa)	Làctic* + pa integral/blanc (torrat, biscotes) + proteïna* + aigua/begudes vegetals (només la de soja 0%)
Mig matí (descans feina)	Pa o cereals o tortitas d'arròs amb hummus/alvocat/tomàquet/formatge fresc/pernil dolç/pernil salat 1 fruita o 1 iogurt natural sencer (canyella)
Dinar (abans de les 15:00h)	Crema de cigrons + arròs amb pera i nous 1 fruita gran o 2 fruites petites
Berenar (a les 17:00h)	Iogurt sencer natural (canyella) + beguda vegetal (0% sucres) + 1 fruita
Sopar (es recomana abans de les 20:00h)	Amanida de formatge fresc amb tomàquet a rodanxes/ Crema de carbassa + Carbassó saltat amb pernil salat/tofu/tempeh/soja texturitzada / Sípia a la planxa amb espàrrecs Gelatina 0% sucres/làctic

*El làctic pot ser sencer, desnatat, sense lactosa (segons necessitats).

*Ingerir el pa torrat o en forma de biscote acompanyat amb pernil dolç/salat/formatge fresc

*S'ha d'evitar els sucres com a beguda. Les begudes vegetals de soja són possibles (preferentment, beguda vegetal 0% sucres).

*El berenar ha d'incloure aliments rics en triptòfan: plàtan, fruits secs, beguda de soja, xocolata negra (de forma ocasional), formatge, iogurts.

*L'amanida crua es pot menjar en cas de que no hagi molèsties intestinals ni una hèrnia de hiatus o un reflux gastroesofàgic. Sinó, consumir-les en cuit.

*Usar l'oli d'oliva verge extra per amanir i l'oli d'oliva per cuinar.

*En cas de ser vegà o vegetarià, substituir la proteïna animal per la vegetal en cada cas.

Menú tipus torn tarda

Esmorzar (entre les 8:00 – 9:00h)	Pa/biscote + formatge (fresc)/pernil dolç/salat/hummus/alvocat/tomàquet/tonyina + 1 fruita
Mig matí (a les 11:00h)	Tortitas o pa amb crema vegana + begudes vegetals (sense sucres) + 1 fruita
Dinar (abans de les 15:00h)	Mongetes verdes amb tomàquet i ou dur/tempeh/tofu/soja texturitzada i patates al microones. 1 fruita gran o 2 fruites petites
Berenar (descans feina)	Entrepà (millor pa integral*) amb hummus, alvocat o formatge/pernil dolç o salat + 1 fruita + 1 iogurt (sense sucre), s'hi pot afegir canyella *veure altres opcions a la llista.
Sopar	Crema de pèsols amb rostes de pernil salat/formatge rallat (un grapat) i un tros de pa (integral) 1 iogurt (sense sucre), si pot afegir canyella

*El pa integral es consumirà en cas de que sigui possible (si no hi ha molèsties, si no hi ha una anèmia ferropènica o si no hi ha una contraindicació d'un professional sanitari per patologia com ara diverticulitis, fase activa de Chron, fístules intestinals, etc).

*El berenar ha d'incloure aliments rics en triptòfan: plàtan, fruits secs, beguda de soja, xocolata negra (de forma ocasional), formatge, iogurts.

*Usar l'oli d'oliva verge extra tant per amanir com per a cuinar.

*En cas de ser vegà o vegetarià, substituir la proteïna animal per la vegetal en cada cas.

Opcions saludables per emportar-se'n d'esmorzar i berenar al descans a la feina

- Truita d'albergínia/enciam + pa (integral) i una fruita.
- Cacau pur amb fruita.
- Iogurt sencer natural amb fruits secs.
- Mató amb fruits secs i canyella.
- Truita o ou dur amb un tros de pa (integral) i una fruita.
- Flocs de civada amb fruita i 1 iogurt sencer natural.

Menú tipus torn nit

Esmorzar (abans d'anar a dormir)	Biscotes/pa torrat + pernil dolç/salat/hummus/formatge fresc + aigua o 1 got de beguda de soja (0% sucres)
Dinar	Arròs amb verdures saltades i llom a la papillote amb ceba i 1 patata petita 1 fruita gran o 2 fruites petites
Berenar	Iogurt sencer natural amb fruits secs + torrada de pa* amb hummus/tonyina/alvocat + 1 fruita gran o 2 peces de fruita petites
Sopar (abans de les 20:00h o 20:00h)	Espinacs amb bolets, cigrons i nous / truita de carxofes amb pa integral / sopa de verdures amb truita a la francesa 1 fruita / 1 iogurt sencer natural (canyella)
Descans (feina)	Veure opcions a la llista.

*A l'hora del descans és molt important no menjar cap tipus d'aliment ric en sucres (suc de fruites, bolleria) i evitar bastant el pa blanc amb embotits, begudes amb gas, etc.

*A l'hora de l'esmorzar abans d'anar a dormir és molt important no consumir ni sucs, ni aliments amb molta quantitat de greix ni tampoc amb molta quantitat de sucre.

*El tipus de pa a escollir, en el cas de haver-hi alguna contraindicació per a un professional de salut, consumir el pa blanc (diverticulitis, fase activa de Chron, etc) Sinó, es recomana menjar-lo en el seu format integral i encara més en casos de restrenyiment.

*Amanir-ho tot amb oli d'oliva verge extra.

*En cas de ser vegà o vegetarià, substituir la proteïna animal per la vegetal en cada cas.

Opcions d'aliments saludables per emportar-se'n al descans nocturn de la feina

- Crema de cigrons.
- Mongetes verdes amb salsa de tomàquet natural i ou dur (només la clara i no el rovell)*
- Mini pizzes de carbassó amb pernil dolç i formatge i 1 iogurt sencer natural (amb canyella) o
- Revolt d'espàrrecs verds amb ou dur (només la clara i no el rovell)* + 1 iogurt sencer natural (amb canyella) o una gelatina 0% sucres.
- Calamars a la planxa/al forn amb tomàquet i ceba al forn.
- Carn picada a la planxa (de carn magra) amb verdura bullida + 1 iogurt sencer natural (amb canyella) /
- Pit de pollastre amb rodanxes de llimona/taronja al gust i 1 iogurt sencer natural (amb canyella).
- Crema de pèsols i 1 iogurt sencer natural (amb canyella).

*En cas de necessitat, consumir el iogurt desnatat, sense lactosa, etc. Evitar els iogurts que contenen fruites trossejades i/o els ensucrats.

*Les clares que no es mengin durant la nit, es poden guardar per altres àpats del dia següent pels altres àpats que es facin durant el dia.

*En cas de ser vegà o vegetarià, substituir la proteïna animal per la vegetal.