



GABRIELA FERNÁNDEZ, RD, CISSN

the pancake chick

BIO

Nutricionista, Conferencista, Educadora, Empresaria Creadora de contenido y Deportista. Me dedico a la consulta nutricional y por medio The Pancake Chick™ ofrezco Ebooks, Webinars, Charlas virtuales y Cursos en el área de nutrición

MISIÓN Y VISIÓN

- Mi propósito: hacer de la ciencia de nutrición algo accesible y fácil de entender para todos.
- Mi misión: que todas las personas tomen el control de su alimentación basado en conocimiento científico, sin miedo, frustración o mitos
- La visión: ser referente en el ámbito de la nutrición en Costa Rica

CONTACTO:

Email: thepancakechick@gmail.com

Cel: + 506 8920 7533

Redes sociales: @thepancakechick

EXPERIENCIA LABORAL

- 2019** • Profesora del curso para nutricionistas La Biblia de los Suplmentos Segunda Edición en asociación con Rich Fit Tips
- 2018** • Profesora del curso de Nutrición Deportiva para Nutricionistas impartido por La U del Fitness, e invitada como conferencista en el Congreso Nacional de Entrenadores organizado por Fitness University. Además profesora del curso para nutricionistas La Biblia de los Suplmentos Primera Edición en asociación con Rich Fit Tips
- 2017** • Expositora principal en el IV Seminario de Nutrición Deportiva G.F Sports Nutrition- Vida Óptima, dirigido a nutricionistas y profesionales de salud. Además conferencista en el Congreso Nacional de Entrenadores, organizado por Fitness University.
- 2014** • Expositora invitada en el Congreso Nacional de Nutrición Humana de ACDYN (Asociación Costarricense de Dietistas y Nutricionistas) 2014, con el tema a desarrollar Nutricion para Deportes de Endurance, y Preparacion para Competencias en Atletas Fitness. Además expositora principal en el III Seminario de Nutrición Deportiva G.F Sports Nutrition- Vida Óptima, dirigido a nutricionistas y profesionales de salud.
- 2013** • Expositora invitada en el Congreso Nacional de Nutrición Humana de ACDYN (Asociación Costarricense de Dietistas y Nutricionistas) 2013, con el tema a desarrollar Nutrición en Deporte. Además expositora principal en el II Seminario de Nutrición Deportiva G.F Sports Nutrition- Vida Óptima, dirigido a nutricionistas y profesionales de salud.
- 2012** • Expositora en el I Seminario de Nutrición Deportiva Vida Optima-GF Sports Nutrition.

PREPARACIÓN ACADÉMICA

Doctora en Nutrición Humana

Licenciatura | 2010

Incorporada al Colegio de Profesionales en Nutrición código 884-11

ISSN Certified Sports Nutritionist

CISSN | 2009

Nutricionista deportiva certificada por la International Society of Sports Nutrition, USA



GABRIELA FERNANDEZ, RD, CISSN

the
**pancake
chick**

BIO

Nutricionista, Conferencista, Educadora, Empresaria Creadora de contenido y Deportista. Me dedico a la consulta nutricional y por medio The Pancake Chick™ ofrezco Ebooks, Webinars, Charlas virtuales y Cursos en el área de nutrición

MISIÓN Y VISIÓN

- Mi propósito: hacer de la ciencia de nutrición algo accesible y fácil de entender para todos.
- Mi misión: que todas las personas tomen el control de su alimentación basado en conocimiento científico, sin miedo, frustración o mitos
- La visión: ser referente en el ámbito de la nutrición en Costa Rica

CONTACTO:

Email: thepancakechick@gmail.com

Cel: + 506 8920 7533

Redes sociales: [@thepancakechick](https://www.instagram.com/thepancakechick)

CONFERENCIAS

2019

- The ISSN Annual Conference (3 días), Las Vegas, Nevada. USA
- The Fitness Summit (2 días) en Kansas City, Missouri. USA
- Conferencia ISSN-GAINZ en los headquarters de Dymatize, Dallas. TX. USA

2018

- Jaggernaut Performance Summit, New York. USA

2012

- Webinar de Suplementos Pre Workout: Evidencia Actual sobre su Utilización
- Webinar de Valoración de las Analíticas Sanguinea: Utilidad para la Valoración de la Carga Interna del Deportista Inducida por el Entrenamiento
- Webinar de Monohidrato de Creatina-Actualización sobre Bases Bioquímicas para su Utilización y Aplicaciones Prácticas para el Entrenamiento.
- Webinar de Fatiga en Deporte: Vaciamiento Glucogénico y Deshidratación Asociada
-
-

EBOOKS PUBLICADOS

Recetas altas en proteína

Ebook | 2020

10 recetas para aumentar el consumo de proteína

Recetas de pancakes altos en proteína

Ebook | 2019

15 recetas para hacer pancakes y waffles con suplementos de proteína

Manual de Creatina

Ebook | 2019

Guía práctica sobre el uso de creatina

ABC de macros

Ebook | 2019

Guía introductoria sobre la dieta flexible y el conteo de macros