

Asesoramiento personalizado, coaching nutricional y personal

El **coaching nutricional** es una especialidad del coaching que trabaja con el paciente para conseguir los objetivos deseados, en el proceso de una dieta o de un cambio de hábitos nutricionales.

Una vez el paciente ya empieza la dieta más adecuada según sus necesidades un coach nutricional puede guiarle en el camino viendo qué es lo que le limita, potenciando aquello que le motiva y haciendo un seguimiento más cercano de sus cambios emocionales. Nunca debemos olvidar que trabajamos con personas y por tanto las emociones y el control de las mismas van a ser fundamentales en el proceso.

Es necesario observar las diferentes áreas de la vida para detectar si hay alguna de ellas que impide cumplir con éxito el objetivo nutricional.

El coaching nutricional tiene un enfoque en el que la persona tiene que ser la protagonista y responsable de su propio proceso, teniendo así una mayor garantía de éxito en el proceso de dieta.

La labor del coach nutricional no solo es ofrecerte la dieta más adecuada para ti, si no acompañarte en ese proceso de cambio, analizando lo que te paraliza a seguir con la dieta y potenciando aquello que te motiva.

¿Por qué es necesaria la terapia nutricional?

- > Desea controlar sus hábitos alimenticios o cambiar sus hábitos alimenticios
- > Debe comprender por qué el peso afecta su estado de ánimo, y viceversa
- > Busca mejorar el rendimiento físico e intelectual
- > Desea crear un menú de salud personalizado
- > Necesita ayuda para alcanzar su peso ideal

A veces, el plan de dieta no es suficiente para lograr el objetivo, se necesita apoyo y orientación para superar el miedo, los hábitos y las creencias. Un buen programa de entrenamiento nutricional ayudará a alcanzar efectivamente sus objetivos de dieta, mejorar la confianza en sí mismo y la mejorar la motivación personal. Su papel en este proceso es muy activo y lo acompañaremos como apoyo y orientación para participar y lograr el cambio. Esto no es solo un cambio en la dieta, sino también en otros

aspectos de la vida como el control de las emociones, la autoestima, la confianza en sí mismo, etc.

Tratamientos integrales de adelgazamiento y cambio

Un nuevo enfoque multidisciplinario para el tratamiento integral basado en una planificación personalizada, que incluye:

- > Formula un plan de nutrición personal basado en las necesidades y características individuales.
- > Si es necesario, supervisar y controlar el apoyo psicológico durante todo el proceso.
- > Si la parte interesada está dispuesta, diseñar un plan de entrenamiento personal, que debe integrar una serie de ejercicios físicos basados en las características físicas y de estilo de vida de cada persona.