



El coaching es un proceso de transformación de la conciencia, de descubrimiento y de crecimiento personal y profesional. Nutritional Coaching Experts en Nutrició<sup>®</sup> a través de su **Nutritional Coach Program<sup>®</sup>**, te acompaña en este proceso de cambio a través de este servicio especializado.

## ¿En qué consiste el Coaching Nutricional?

El Coaching nutricional, te va a ayudar a conseguir aquellos objetivos nutricionales que te propongas (control peso, diabetes, hipertensión...) de una manera fácil. Te ayudará a conseguir tus objetivos aumentando tu motivación y tu confianza. El Coaching nutricional no solo te va a hacer mejorar tu alimentación, sino que te va a permitir crecer en muchos otros ámbitos de tu vida. Te ayudará a gestionar mejor tu tiempo, tus emociones, tus prioridades. Te va a permitir enfocar tu vida y tu alimentación de un modo diferente, para que puedas disfrutar de la comida sin agobios.

## ¿En que consiste el Nutritional Coach Program<sup>®</sup> ?

**Nutritional Coach Program<sup>®</sup>**, es un programa creado por los expertos en Coaching y nutrición que forman parte de nuestro equipo. Es un programa personalizado y adaptado a las necesidades individuales de cada paciente. Se basa en una serie de visitas que te permitirán ir mejorando todo aquello que afecte a tu alimentación.

### Fases del programa:

**1ª Consulta:** Entrevista personal con el/la nutricionista especializado en Coaching nutricional, donde se realizará una completa historia clínica y nutricional, estudio antropométrico completo e inicio del **Nutritional Coach Program<sup>®</sup>** con la elaboración de una pauta nutricional personalizada, determinación de un primer objetivo y la realización de un plan de acción.

**2ª Consulta:** Sesión con un Coach certificado, que te ayudará a seguir con tu programa, gestionando eficazmente tus emociones y diseñando junto a ti el plan más adecuado con el uso de herramientas y recursos que te ayudarán a mejorar en todos aquellos ámbitos que tu necesites.



**3º Consulta:** Sesión con el/la nutricionista para proseguir con tu plan nutricional. Se valorará tu situación (peso, composición corporal, hábitos...) y si es necesario se modificará la pauta nutricional. También se realizará una labor de educación nutricional con diferentes técnicas, que te ayudarán a tomar conciencia de tu alimentación y a conocer que alimentos son más recomendables y cuáles no lo son tanto. De ese modo tu alimentación cada vez será mas sana y equilibrada.

A partir de aquí se combinan las visitas con el/la nutricionista y el Coach, que te ayudarán en todo aquello que sea necesario para ti en el proceso hasta la consecución del objetivo.

### **¿Cuanto dura?**

Un proceso como el que te exponemos, suele durar un mínimo de 3 meses, es lo que se considera necesario para poder obtener beneficios reales.

### **¿Cada cuanto tengo que ir a la consulta?**

Lo ideal es asistir a la consulta una vez por semana, una semana tendrás visita con el/la nutricionista y la siguiente con el Coach. También existe la posibilidad de establecer contacto con el Coach por diferentes vías como Skype, mail, teléfono. Las vías de comunicación y la frecuencia de visitas, se pactarán previamente.

### **¿Cuanto cuesta?**

El precio es algo importante, si deseas recibir un presupuesto, estaremos encantados de atenderte en [info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com) o bien en el teléfono 93 894 6962 y podrás tener una primera visita informativa gratuita.



**NUTRITIONAL**  
**COACHING®**  
experts en nutrició