

NUTRITIONAL COACH PROGRAM®

El coaching es un proceso de transformación de la conciencia, de descubrimiento y de crecimiento personal y profesional. **Nutritional Coaching, Experts en Nutrició®** a través de su **Nutritional Coach Program®**, te acompaña en este proceso de cambio de hábitos 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 de 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 va a permitir enfocar tu vida y tu alimentación de un modo diferente, para que puedas disfrutar de la comida sin agobios.

¿En qué consiste en Nutritional Coach Program®?

Es un programa creado por los expertos en coaching y nutrición que forman parte de nuestro equipo. En el programa personalizado adaptado a las necesidades individuales de cada paciente. Se basa en una serie de visitas que te permitirán ir mejorando todo aquello que *atañe* 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 dietética, estudio antropométrico completo e inicio de **Nutritional Coach Program®** con la elaboración de una pauta nutricional totalmente personalizada, determinación de un primer objetivo y la realización de un plan de acción.



2º consulta: Sesión con el/la 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 usos de herramientas y recursos que te ayudarán a mejorar en todos aquellos ámbitos que tu necesites.

3ª 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 ayudaran a tomar conciencia de tu alimentación y conocer que alimentos son más recomendables y cuales no lo son tanto. De ese modo tu alimentación cada vez será más sana y equilibrada.

A partir de aquí se combinan las visitas con el/la nutricionista y el/la 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 cuando 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/la coach. También existe la posibilidad de establecer contacto por diferentes vías como Skype, mail, teléfono...Las vías de comunicación y la frecuencia de visitas, se pactará previamente.

¿Cuanto cuesta?

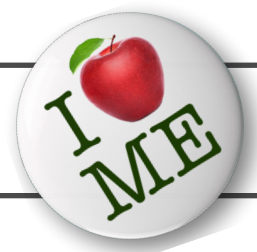
- Pack Inicial 5 visitas 300€
- Pack seguimiento 5 visitas 200€
- Visitas seguimiento 50€

Si deseas más información puedes escribir a info@nutritionalcoaching.com o bien en el teléfono 93 250 38 58 y podrás tener un primera visita informativa gratuita.

En Nutritional Coaching, trabajamos desde el año 2008, ofreciendo un servicio personalizado, realizado por personal de titulación universitaria, que garantiza una atención profesional y personalizada. Consúltanos.



Gran Vía de les Corts Catalanes 620 5º-4A 08007 Bcn
T: + 34 93 2503858 Mail: info@nutritionalcoaching.com
Web: www.nutritionalcoaching.com





El Coaching nutricional

**No es para aquellos que buscan fórmulas
mágicas, sino para los
que quieren descubrir la magia que
supone confiar en una mismo**

Nutritional Coaching, experts en nutrició

