

## Primera Sesión - Logra un estilo de vida saludable con nuestra coach en alimentación



Hola! Estás aquí porque necesitas un cambio. **Sientes que te has descuidado últimamente**, quizás porque no has tenido tiempo para ti porque a veces parece que la vida nos arrastra en esa espiral que supone el trabajo, los hijos, las obligaciones.....y de repente un día te paras y te miras al espejo, te falta vitalidad, tu piel está sedienta y los malos hábitos se han “depositado” en forma de kilos de grasa que te gustaría perder. Además te sientes estresada y te gustaría sentirte radiante, tranquila, con vitalidad y buen humor.

Calificación: Sin calificación

**Precio**

\$42.53

\$42.53

\$7.38

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

"Tienes claro que **si bajas de peso te sentirás muchísimo mejor**, pero aunque sabes que tienes que comer de forma saludable y hacer algo de ejercicio, el sólo hecho de pensar en tener que hacer otra dieta y morirte de hambre o pensar en machacarte en el gimnasio, te desmotiva.

Estás confundida en cuanto a tu alimentación. Ya **no tienes claro cuáles alimentos son los verdaderamente saludables**, cuáles te pueden llegar a hacer sentir bien y en equilibrio. Hay tanta información sobre dietas y alimentos que estás agobiada y no sabes qué elegir.

Hay demasiada información sobre alimentos, tendencias y modas. **Es muy difícil saber elegir sin una guía**. Mucha gente se concentra en hacer ejercicio, pensando que eso les hará quemar las calorías y bajar de peso. Pero no funciona de esa forma, **la verdadera clave del éxito está en lo que comes y cómo lo comes**, y también en lograr pequeños cambios en tu estilo de vida que te harán transformarte en una persona sana, activa, y feliz, con un peso adecuado y saludable

Aquí conseguirás todo lo que necesitas saber sobre alimentación y estilo de vida saludable para conseguir:

- una mejor figura
- un semblante rejuvenecido
- más vitalidad y mejor salud

**En la consulta on line estudiaremos tus necesidades con detenimiento.** El programa nutricional estará enfocado en conseguir cambios de hábitos definitivos que favorezcan un estado de salud y bienestar óptimo.

El PRIMER PASO SERÁ **COMPRAR TU PRIMERA CONSULTA Y RELLENAR UN SIMPLE CUESTIONARIO** QUE RECIBIRÁS inmediatamente. A partir de ahí concertamos cita vía mail y a través de SKYPE.

Vamos a considerar tu **alimentación actual, hábitos de vida, condicionantes psicológicos y emocionales que influyen en tu alimentación, gustos, horarios, y sobre todo cuál es tu meta y a lo que quieres llegar.** Todo ello con el objetivo de tener un conocimiento extenso de tus necesidades y metas para que la pauta nutricional se adapte a ellas.

Nuestro método para ayudarte se diferencia de una dieta en el enfoque y en la metodología. No se trata de establecer un menú cerrado y unas rutinas de ejercicios que te dejen exhausta, **sino de aportar la información suficiente y necesaria para que puedas tener un control absoluto de tu alimentación y de tus hábitos, ahora y en el futuro. En las consultas de seguimiento nutricional se aportan herramientas para conseguir el cambio definitivo.** Trabajamos para que comprendas tus necesidades, como aportar a tu cuerpo los nutrientes que necesitas, aprendas a hacer una buena compra y leer etiquetas, cocinar nuevas recetas que te resulten apetecibles y llamativas, organizar tus horarios y rutinas, etc.

**Si me dejas ayudarte y sigues mis recomendaciones, notarás mejorías desde los primeros días ya que inmediatamente te sentirás mejor al empezar a cuidar de tí misma de una manera consciente.** Sólo necesitas estar decidida a comenzar este nuevo reto. En vez de ponerte a dieta y pasar hambre, descubres o recuperas una manera de comer que te hace sentir satisfecha y a su vez te da energía y vitalidad. Los **alimentos saludables unidos a una manera consciente de comer, (cursos presenciales y on line sobre cómo “adquirir una relación sana con la comida” disponible en esta web )**, van a transformar tu cuerpo y tu mente!.

Sabías que el intestino está considerado el 2º cerebro?. Nuestra manera de alimentarnos, la salud y la felicidad van de la mano. No has notado que el estrés afecta negativamente a nuestro sistema digestivo?

Necesitas un estilo de vida que te llevará mucho más allá de simplemente bajar unos kilos:

- **Adelgazar comiendo:** Para quemar la grasa no necesitas dejar de comer. Necesitas **comer los alimentos adecuados en los momentos adecuados**
- **Ejercicio para adelgazar:** Ejercítate por menos tiempo con más intensidad, y tu resultado será más grasa perdida. ¡Ni siquiera necesitas ir al gimnasio!
- **Mente y cuerpo:** El cuerpo que quieres comienza en tu mente. Para adelgazar – y mantenerte – debes empezar por tener la actitud correcta.

**Comienza ya a perder peso saludablemente, estar en buena forma, y sentirte feliz en tu cuerpo, de una manera fácil, agradable, y sin complicaciones.**

Tu nueva alimentación llena de alimentos saludables, aminoácidos, enzimas, vitaminas, antioxidantes y grasas saludables, hará que te veas y sientas más **joven, descanses mejor y tengas más vitalidad.**"

**Comentarios. Debes estar registrado en “Mi cuenta” (abajo) para poder comentar.**

Aún no hay comentarios para este producto.