



Coaching Nutricional

Nutritional Coaching



“

El coaching es un proceso de transformación de la conciencia, de descubrimiento y de crecimiento personal.

”

Los buenos hábitos alimentarios son la clave para gozar de buena salud. Eso todo el mundo lo sabe, sin embargo, no todos lo logramos.

El coaching te ayuda a conocer tu camino para poder pasar de dónde estás a donde quieres llegar.

La filosofía coaching

El coaching es mucho más que una técnica que hay que aplicar en determinadas circunstancias. Coaching es una filosofía de vida, un modo de tratar a las personas, una forma de pensar y una manera de ser. El coaching es, ante todo, un estado de ánimo unido a un conjunto de herramientas de comunicación que encuentran su aplicación en la vida diaria.

¿Conoces los 4 pilares del coaching?

- ✓ Toma de conciencia
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Orientarse a soluciones
- ✓ Confianza en uno mismo

Estos pilares son sobre los que basarás tu proceso de cambio, primero debes tomar conciencia de dónde estas y qué quieres, debes hacerte responsable de tus acciones y de las consecuencias de ellas, poner el foco en la solución y no en el problema. Y sobretodo ganar confianza en ti mismo para poder hacer todo aquello que te propongas.

¡Tú eres el experto en tu vida!

Trabaja con: 

Coaching Nutricional

Nutritional Coaching

El Coaching Nutricional, te va a ayudar a conseguir aquellos objetivos nutricionales que te propongas 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.

¿Cómo trabajamos?

- Valoración nutricional
- Distintas opciones de plan nutricional
- Establecer el o los objetivos de la persona
- Conocer la motivación e incrementarla
- Rescatar recursos propios para solventar barreras
- Contacto estrecho entre el coach nutricional y el paciente

¿Cómo lo hacemos?



Entrevista clínica y dietética completa

Amplia entrevista para **analizar los hábitos de vida (actividad física y deportiva, descanso, estado emocional, digestión...)** y **nutricionales (ingesta alimentaria...)** del o la deportista e identificar aspectos de mejora nutricional.

Elaboración del plan nutricional personalizado. **Todo desde la empatía y diálogo estrecho con el paciente.**

“

**El Coaching Nutricional
No es para aquellos
que buscan fórmulas
mágicas, sino para los
que quieren descubrir
la magia que supone
confiar en uno mismo.**

”

Sesión de coaching nutricional

Clarificar el objetivo para poder trazar un plan de acción, que te ayude a conseguir tus metas.

Mediante una conversación transformadora donde a través de herramientas, se trabajará para rescatar recursos propios, solventar barreras, incrementar la motivación, conocer los valores y mucho más.

Visita de nutrición de seguimiento

En las vistas de seguimiento se adapta el patrón de alimentación a las necesidades del paciente.

Se analiza la evolución a partir de los marcadores de éxitos pactados entre el paciente y el coach.

Sesión de coaching

En estas sesiones se trabajan las barreras que han podido parecer durante el proceso o el trabajo de la gestión emocional si es necesario.

Se trabaja desde el enfoque del coaching con toques de mindful eating y PNL, para lograr diseñar de manera exitosa el mejor plan de acción.

PROFESIONALES

Yolanda Fleta



Pionera del coaching nutricional, está especializada en mindfulness, mindful eating y Terapia de Aceptación y Compromiso.

Su pasión es acompañar a las personas para que se sientan más felices, mejorando su alimentación y logrando una relación sana con la comida. Sus sesiones de coaching nutricional tienen un enfoque práctico orientado hacia la acción. Su propósito es que el cliente se vaya en una hora con estrategias y recursos útiles que pueda aplicar en su vida y le permitan convertirse en la persona que quiere ser.

Su otra pasión es la escritura y la docencia. Es profesora del posgrado en Coaching Nutricional de la Universidad de Barcelona y coautora de diversas publicaciones, entre ellas Coaching nutricional, Coaching nutricional para niños y padres, Alimentación consciente y Las emociones se sientan a la mesa.

PROFESIONALES

Lara Lombarte



*Es dietista-nutricionista y
especialista en coaching
nutricional.*

Tiene una larga trayectoria en consulta acompañando a las personas a lograr sus éxitos, tanto a nivel físico como emocional. Especializada en PNL, psicoterapia y mindfulness. Apasionada de su trabajo y de la alimentación saludable.

Docente en el postgrado de Coaching Nutricional de la UB y de la certificación de Coaching Nutricional. Coautora junto con Yolanda Fleta de *Las emociones se sientan a la mesa y 50 herramientas de coaching nutricional* par la salud y el bienestar.

PROFESIONALES

Tania Polyakova



*Es dietista-nutricionista y
especialista en coaching
nutricional.*

En la consulta trabaja con un enfoque centrado en el cambio de hábitos y en llevar una alimentación consciente y saludable para lograr los objetivos deseados, y que, sobre todo, todos los cambios perduren en el tiempo.

Le encanta cocinar y buscar recetas diferentes e innovadoras. Fiel a la alimentación saludable y sostenible, con ella aprenderás que comer sano es divertido y, además, delicioso.

Docente de la certificación de Coaching Nutricional y estudiante del máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer.