



Coaching Nutricional

Nutritional Coaching



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 estás 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 sobre todo 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 propongamos 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?



*Visitas
presenciales
y/o online.



Entrevista clínica y dietética completa

Amplia entrevista para analizar los hábitos de vida (actividad física y deportiva, descanso...) y nutricionales (ingesta alimentaria, timing, preferencias...) del o la paciente.

Valoración de la composición corporal y del estado nutricional. Elaboración de plan nutricional personalizado y acordado con el paciente. Educación nutricional. Motivación y establecimiento de visitas de seguimiento.

Todo desde la empatía y diálogo 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 unomismo.

”

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 realiza la revisión de la adherencia al plan, valoración de la composición corporal, modificación y/o adaptación del patrón de alimentación. Educación nutricional.

Entrega de recetas, herramientas... para la mejora de la adherencia al plan nutricional.

Motivación y establecimiento de visitas de seguimiento.



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.



RESPONSABLES

Jaume Giménez



CEO Nutritional Coaching S.L.

Apasionado de la nutrición y la salud desde joven. Mi infancia transcurrió en el negocio familiar de Dietética y nutrición. Crecí entre productos integrales, vitaminas, minerales, plantas medicinales...

Años más tarde estudié la Carrera universitaria de Dietética y nutrición Humana e inicié mi andadura profesional, dedicada al asesoramiento nutricional y la docencia universitaria y privada. Actualmente curso mis estudios de Doctorado en Nutrición. Por otro lado desde hace más de 15 años practico deporte de forma regular (10 K, 21 K, 42 K y recientemente triatlón). Me gusta ayudar a las personas a conseguir sus objetivos nutricionales.





RESPONSABLES

Yolanda Fleta



*Directora de Proyectos
Nutritional Coaching S.L.*

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.

