



# Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione

*Yolanda Fleta , Jaime Giménez*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

# Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione

Yolanda Fleta , Jaime Giménez

**Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione** Yolanda Fleta , Jaime Giménez

**Un libro que no solo nos enseña qué comer, sino también a adoptar una actitud positiva que nos permita mantener nuestra motivación**

**El *coaching* ha entrado en la esfera de la nutrición**

El éxito de la mayoría de los tratamientos que implican modificar la conducta alimentaria depende, en gran medida, de nuestra capacidad de llevar estos cambios a la práctica. Conseguirlo no es tarea fácil y es posible que en muchas ocasiones no estemos preparados para ello. Nuestro principal enemigo: la falta de adherencia al plan nutricional.

El *coaching* nutricional nos ofrece un nuevo enfoque que nos enseña a superar este desafío. Esta innovadora disciplina se centra en la persona y la convierte en la protagonista del proceso, fomentando la autogestión y enseñando a adoptar una actitud positiva. Asimismo, postula la importancia de la consciencia de uno mismo, la responsabilidad, la confianza y la motivación. Estas son las reglas del juego que nos ayudarán a definir nuestros objetivos, mejorar nuestros hábitos, superar nuestra propia resistencia al cambio, hacer una valoración de nuestros puntos fuertes y débiles, a controlar los excesos y, en definitiva, a replantear nuestro estilo de vida de una manera permanente.

## Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione Details

Date : Published May 7th 2015 by DEBOLSILLO

ISBN :

Author : Yolanda Fleta , Jaime Giménez

Format : Kindle Edition 280 pages

Genre :

 [Download Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione ...pdf](#)

 [Read Online Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione Yolanda Fleta , Jaime Giménez**

---

## **From Reader Review Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione for online ebook**

**Ricardo Sanchez says**

Hay mejores opciones para leer.

---

**Laura says**

Grandes herramientas para aplicar en el cambio de hábitos y la implementación de un estilo de alimentación más saludable. Sin duda también un buen referente para profesionales de la salud que deseen utilizarlo en su consulta. Los ejemplos y los formatos prácticos ayudan a aplicar lo aprendido. Al final un buen texto introductorio del mundo del coaching nutricional escrito por profesionales.

---