



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 conciencia 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 DEBOLS!LLO

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.
