

NUTRICIÓN INTEGRAL CUERPO-MENTE

Coaching Nutricional *grupal o individual*

Terapia motivadora que facilita la consecución de los objetivos nutricionales, alcanzando un mejor estado de salud, tanto físico, como emocional, mental y social.

Se trabaja:

- Los **hábitos alimentarios** correctos
- Los **conocimientos dietéticos** imprescindibles para una vida sana
- El **conocimiento personal**
- La **fuerza de voluntad y consecución de objetivos**

Una **valoración inicial del estado nutricional** es **imprescindible** para iniciar cualquier terapia.

Terapia basada en el análisis de los hábitos alimentarios y las adicciones alimentarias. Se busca el origen del posible desequilibrio alimentario, que frecuentemente vienen vinculado con un desequilibrio emocional.

La terapia programa nuevamente la relación alimentaria personal para alcanzar el óptimo equilibrio emocional y nutricional.

Seminarios Específicos

Conscientes de la importancia del conocimiento para mantener en forma Cuerpo-Mente, realizamos seminarios prácticos y didácticos de gran interés
(dieta macrobiótica, vegetariana, propiedades de las algas, de la quinoa, zumoterapia, alimentos funcionales...)

Nutrición Emocional

¡Envíanos un e-mail y te informaremos de lo que desees!

