

Fechas de realización:

Miércoles 28 de enero,
4, 11, 18, 25 de febrero,
4, 11, 18 de marzo.

Horario: De 19:00 h. a 21:00 h.

Lugar: C/ Conde Peñalver, 92 , 1º D Madrid
Metro: Diego de León

Inversión: 230 € *

Promoción anticrisis: 160€ **

Inscripción: contacto@concdecoaching.net

Forma de pago: Transferencia bancaria.

*Se abonará el 50% de la actividad en concepto de reserva de plaza.

** Se abonará el 100% de la actividad en concepto de reserva de plaza.

En caso de anulación de la actividad por falta de asistentes se devolverá el importe íntegro.

Facilitadores:

Carmen Garnica Esteban

Psicóloga, coach certificada por ASESCO, practitioner en PNL por ITA e instructora de dinámicas de alto impacto y Firewalking

Cruz Sánchez—Paulete Aragonés

Psicóloga, psicoterapeuta, coach certificada por ASESCO, y experta en Mindfulness e Inteligencia Emocional.



¿Quiénes somos?

Somos una Consultora formada por un equipo de profesionales, Psicólogos y Coaches Certificados, expertos en el desarrollo de personas. Nuestros profesionales cuentan con una amplia experiencia en sectores como Psicología para la Salud, Terapia Psicológica, Consultoría y Formación.

contacto@concdecoaching.net

www.concdecoaching.net

91 415 35 58

619 38 13 37



Programa de Coaching Nutricional



Programa de apoyo en tu plan de adelgazamiento

contacto@concdecoaching.net

Programa de Coaching Nutricional

COACHING NUTRICIONAL

Consiste en realizar un proceso de Coaching en grupo, para trabajar todos los factores que tienen que ver con nuestra alimentación y nutrición, y que las dietas y programas de tu nutricionista, endocrino o médico de referencia no maneja desde su disciplina y que sabemos que están obstaculizando la consecución de tu objetivo.



Nuestro programa, a través de un enfoque integrador, tiene como objetivo:

- ◆ Dotarte de estrategias personales que te ayudarán a conseguir el cambio necesario.
- ◆ Impulsar tu motivación .
- ◆ Acompañarte en el cambio para que logres tu meta.

El sobrepeso y la obesidad

En el sobrepeso y la obesidad, epidemias de la sociedad actual, intervienen una serie de factores que, habitualmente, no son tenidos en cuenta a la hora de comenzar un proceso de adelgazamiento.



Los programas de pérdida de peso se suelen centrar en el establecimiento de una dieta de comida, habitualmente restrictiva, dejando de lado aspectos emocionales y de hábitos que influyen en la conducta de la persona con sobrepeso.

En este proceso de 8 sesiones grupales aprenderás a relacionarte y vincularte de otra forma con la comida, lo que te permitirá sentirte bien contigo misma, mantener esos hábitos alimenticios saludables que has aprendido con tu médico de referencia. Podrás gestionar y superar aquello que siempre te ha limitado en tener una dieta saludable: miedos, ansiedad, creencias limitantes...

Contenidos que trabajaremos

- Conociéndome
- La comida, mis emociones y yo
- Caminando hacia mi objetivo
- Descubriendo mis creencias limitantes
- Mis alternativas eficaces
- Autoconfianza y motivación
- Experimentando el cambio

