

¿QUÉ PUEDE HACER EL COACHING NUTRICIONAL POR TI?

- enseñarte a **alimentarte sanamente**, disfrutando de la comida
- enseñarte a empezar a **controlar tus “impulsos devoradores”**
- conocer, comprender y **cambiar** esas **emociones** y estados que están detrás de tu sobrepeso
- enseñarte **técnicas y formas** para lograr ser quién y cómo quieres ser
- ayudarte a ver que **es tu mente**, para bien o para mal, la **responsable** de todo
- darte **herramientas** para lograr tu objetivo de estar más delgado o delgada y, en general, mejorar en tu vida
- ayudarte a ver que **nunca más** has de recurrir a **dietas peligrosas** e insanas que erosionan tu salud seriamente
- darte el apoyo y la motivación esencial para cambiar tu vida en positivo

Arquímedes dijo: “dadme un punto de apoyo y moveré la tierra”. El coaching puede ser tu punto de apoyo para mover tu mundo y cambiar en positivo



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

¡CUÍDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Yoga
- Pilates
- Cursos
- Mindfulness
- Aerobic/baile
- Mucho más

C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620

Web: centrobravo.es

Correo: info@centrobravo.es



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

Cambia en positivo tu alimentación, tu cuerpo y a ti mismo/a

COACHING NUTRICIONAL



Adelgaza de una vez por todas aprendiendo a vivir sano y a dirigir tu vida y tu energía

COACHING NUTRICIONAL

-si has probado **mil dietas** y has comprobado que no es una solución definitiva a tus problemas de sobrepeso o de grasa localizada

-si te gustaría **tener otra figura** pero no sabes cómo conseguirlo, lo has intentado pero te resulta imposible

-si, aunque **sabes cómo debe ser una alimentación sana**, algo te impide llevarla a cabo (costumbres, impulsos, malas influencias, etc.)

-si estás **harta o harto de “matarte de hambre”**, en dietas que sospechas te estropean la salud, para apenas conseguir resultados que resultan ser efímeros y no permanentes

EL COACHING NUTRICIONAL ES TU SOLUCIÓN ¿POR QUÉ?

-Porque, en contraposición a las dietas, **tiene en cuenta que somos seres complejos**, y que nuestras emociones, nuestra personalidad y nuestros estados de ánimo definen lo que hacemos y cómo vivimos. Va, por tanto, a **comprender y cambiar las causas de nuestro sobrepeso**, no simplificando un problema que no es simple.

-Porque utiliza **una eficaz “tecnología del cambio”**: mecanismos de revisión, de cambio subconsciente, de insight, de motivación, de visualización, de Mindfulness, de autoconocimiento, de cambio cognitivo; todo un arsenal de técnicas y modos de cambio al servicio de nuestro objetivo; aprender a ser una persona más sana y delgada, más feliz y responsable de sí misma.



-Porque tiene **una altísima eficacia**, sobre todo cuando la persona se lo toma en serio y trabaja, con el continuo asesoramiento y apoyo, de forma disciplinada, rompe sus límites y cambia en positivo. Esto contrasta con la escasa eficacia de las simples dietas; **se conoce que aproximadamente tres de cada cuatro personas que se somete a una dieta y pierde unos kilos, los recupera en menos de un año** después de la dieta (cuando no sobrepasa su anterior peso).

-Porque cambiar en positivo en este campo o en cualquier otro, **ayuda a mejorar la autoestima y a “creer en uno mismo”**, dándose cuenta que puede conseguir cualquier cambio que se proponga, sea mejorar como padre, laboralmente, en su relación de pareja, etc. Es normal **generalizar el cambio a otros aspectos**, en un crecimiento global e integral.

-Porque contarás con el **apoyo y asesoramiento de un coach, experimentado psicólogo clínico, experto en nutrición y salud integral**. Arquímedes dijo: “dadme un punto de apoyo y moveré el mundo”. Este puede ser tu punto de apoyo para mover “tu mundo” en positivo.

UN CAMBIO INTEGRAL CON UNA INTERVENCIÓN INTEGRAL

Te ofrecemos una intervención integral, es decir, a tu coaching nutricional le puedes sumar **sin coste adicional**, todo el **ejercicio** que quieras; lo que, sin ser imprescindible, sí puede ayudarte mucho en el proceso:

-**Yoga**, conectando con el cuerpo y reformándolo integralmente; **Pilates**, trabajando el centro; **aerobic/baile**, con un trabajo divertido y perdiendo lo que nos sobra.

CÓMO SE TRABAJA CON ESTE COACHING?

Pues tanto a nivel **presencial**, con sesiones con el Coach, donde se trabajará de forma intensa en lo que corresponda: análisis de obstáculos, decisión de objetivos, trabajo con dificultades, reestructuración cognitiva para alcanzar nuestros objetivos, propuestas de trabajo, etc.

Y no menos importante, el **trabajo para casa**, según la orientación del coach.

¿Y EL PRECIO?

Comprendiendo que estamos en una época de crisis, el cliente puede adaptar el trabajo según sus posibilidades y preferencias.

La fórmula es que **es el cliente el que decide lo que va a invertir, y desde esa inversión se le ofrecerá un plan personalizado**. Si puede invertir poco, se espaciarán las sesiones presenciales y se compensará con un trabajo a distancia. Si puede invertir algo más, su cambio podrá ser más rápido, con más sesiones presenciales.

¿QUIÉN SE ENCARGA DE LLEVAR A CABO EL COACHING?



Coach: **Jose Bravo**, psicólogo clínico colegiado (M-23.477), psicoterapeuta, profesor de yoga, coach, experto en inteligencia emocional, Mindfulness y psicoterapias humanistas. Más de 10 años de experiencia promoviendo

cambios en muy diversas problemáticas vitales y psicológicas, desde personas con adicciones, padres en apuros, parejas en conflicto, problemáticas familiares, estudiantes atascados, etc.