

EXPERIENCIA CONCIENCIA
EXPERIENCIA AVANZA

EXPERIENCIA REDESCUBRETE

*Reeducación Alimentaria y
Proceso de Coaching Nutricional*



Dieta mediterránea

Esta experiencia integra toda la metodología Nicaldiet. Con este pack además de obtener una reeducación nutricional vas a ser conocedor del objetivo que te impulsó a mejorar tu alimentación descubriendo obstáculos, los subobjetivos que potenciarán el logro del objetivo principal, crear un plan de acción commensurable y crear una relación afianzada entre nuestros hábitos y nuestro día a día.



¿QUÉ OBTIENES POR ESTE SERVICIO?

- > Valoración clínica, dietética y antropométrica.
- > Necesidades del cliente y objetivo inicial.
- > Reeducación nutricional personalizada.
- > Pautas dietéticas específicas.
- > Planificación de las comidas.
- > Clarificación del plan de acción para mejorar el proceso.
- > Técnicas de apoyo que respaldan el plan nutricional.

PROCESO DE COACHING NUTRICIONAL

- > Identificar nuevos objetivos.
- > Identificar los obstáculos que impiden alcanzar tus objetivos.
- > Elaboración del diario y guía de hábitos de vida saludable.
- > Técnicas de motivación y consciencia.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- > Personas con inquietud por su salud y/o físico que quieran mejorar sus hábitos alimentarios.
- > Mujeres en periodo postparto y/o lactancia que quieran recuperar su peso.
- > Personas que presenten sobrepeso u obesidad.
- > Personas que presenten alguna patología intestinal específica o proceso canceroso que requieran un mayor seguimiento.

nicaldiet.com
nicaldiet@gmail.com
622 001 402

EXPERIENCIA CONCIENCIA
EXPERIENCIA AVANZA

EXPERIENCIA REDESCUBRETE

*Reeducación Alimentaria y
Proceso de Coaching Nutricional*



Dieta mediterránea



¿QUÉ VAS A CONSEGUIR?

- > Un proceso completo de reeducación nutricional y coaching nutricional que hará que commensures lo aprendido durante el proceso en tu rutina diaria y garantizará que mantengas el objetivo conseguido a lo largo del tiempo.
- > Una reeducación nutricional de tu Dieta Mediterránea que mejorará tus hábitos alimentarios y te permitirá mantener un peso corporal adecuado creando plena confianza en tu alimentación, evitando el típico "efecto rebote".
- > Además, obtendrás mayor autonomía a la hora de planificar tu menú diario y, con el coaching nutricional consolidarás lo aprendido trabajando siempre para la consecución de tus objetivos manteniendo la motivación a lo largo del tiempo.

SESIONES

- 2 / Evaluación y Reeducación alimentaria
- 8 / Seguimiento

TIEMPO

- 60 min cada una
- 40 min cada una

nicaldiet.com
nicaldiet@gmail.com
622 001 402

260€