

Coaching Nutricional

El coaching és un procés de canvi personal que ajuda a passar d'una situació actual a una situació desitjada. Aplicat a la nutrició es de gran ajuda per persones que volen assolir objectius entorn a l'alimentació i la salut, com per exemple mantenir una dieta a llarg termini o fer exercici físic.

Pel que fa a les intervencions dietètiques per baixar pes, l'experiència ens diu que sovint la dificultat real és presenta alhora de adherir-se a una dieta a llarg termini. És per això que per assolir un canvi, a més de una adequada orientació dietètic-nutricional és necessari superar obstacles, modificar estratègies de pensament i de acció, i/o canviar hàbits i conductes arrelades durant molt de temps. Som conscients que hi ha circumstàncies que faciliten el canvi, i n'hi ha d'altres que el dificulten, es per això que a **Espai Cognoos** avaluem les influències entre el pacient i el seu entorn, i a l'inrevés.

Sovint, el que dificulta assolir un objectiu es centrar tota la atenció en les dificultats trobades i en las justificacions generades para explicar aquestes conductes. "No tinc temps...", "No puc...".

A **Espai Cognoos** treballem des de la base que per assolir un canvi i que es mantingui en el temps, no només s'han de modificar comportaments, sinó també pensaments, actituds, creences, etc. Això aplicat per exemple a persones que volen reduir pes, corregir la conducta voldria dir seguir una determinada dieta, en canvi modificar els pensaments o les actituds voldria dir actuar sobre tot allò que ho impedeix; sovint es menja per estrès, per ocultar problemes, emocions, però no per gana.

Això conjuntament amb que, moltes vegades sense ser conscients, estem immersos en pensaments i/o accions que ens fan estar "bloquejats" davant una situació que ens allunya del nostre objectiu.

A **Espai Cognoos** facilitem que la persona adquireixi un nivell elevat de consciència sobre el que està passant i es responsabilitzi dels canvis. Creem un espai que facilita el canvi: de pensaments, d'actituds, de conducta, etc. Ajudem a canviar les estratègies de pensament i de acció de manera que treballem en la direcció dels objectius. Ajudem a dirigir l'atenció cap a l'àmbit de les solucions, proposant-te diverses tasques i estratègies per a superar els obstacles que poden aparèixer en qualsevol moment del procés.

Informa't!

- Primera sessió gratuïta
- Sessions individuals
- Sessions grupals