



Una propuesta integral
para disfrutar de la vida

Programa de Coaching Nutricional y bienestar

(Dirigido al público en general)

Si comenzaste una dieta y no podés mantenerla.

Si te falta voluntad para hacer dieta.

Si te relacionás con la comida a través de la ansiedad u otras emociones.

Si llevás mucho tiempo intentando vivir más saludablemente y no lo conseguís.

Si te sentís mal contigo o con tu cuerpo....

Este Programa te ofrece soluciones

PORQUE:

- Aprenderás a comer saludablemente y encontrarás tu propio camino de salud y bienestar
- Podrás alcanzar tu peso ideal y mantenerlo para siempre.
- Lograrás un cambio de estilo de vida y crearás una nueva y positiva relación con tu alimentación definitivamente
- Te capacitarás en comer y vivir mejor.
- Podrás eliminar la depresión, la insatisfacción o la frustración por lo poder alcanzar tus objetivos.

**Un Programa
personalizado,
incluyendo:**

- Evaluación corporal y fijación de objetivos.
- Prescripción de dieta y actividad física.

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Consulta con Nutricionista. • Armado de tu dieta personal. • 2 Sesiones con Coach Profesional. |
| Un Seminario Taller que incluye: | Toma de conciencia/Actualidad vs. objetivos. – Alimentación saludable – Hambre emocional – Planificación estratégica – Motivación – Cambio de hábitos – Transformación de creencias limitantes en potenciadoras – PNL aplicada a lograr un estilo de vida saludable – Diseño de tu propio Proyecto de vida. |

Respaldo profesional: Las actividades se desarrollarán en un marco académico integral donde Coaches, Nutricionistas y Técnicos en Actividad Física te brindarán todo el apoyo necesario para que obtengas lo mejor de ti.

¿Qué es el Coaching Nutricional?

Es una especialización profesional, que se enfoca a ayudar a las personas a alcanzar sus metas relacionadas a la alimentación, en un contexto de satisfacción, equilibrio emocional y con un estilo de vida saludable. Ello implica mejorar su calidad de vida, acompañarlo en el proceso de cambio, estimularle a derribar barreras auto limitantes y ayudarlo a diseñar un plan de acción para lograr cumplir los objetivos fijados.

La actividad académica, el seminario / taller, se desarrollará los días **martes y jueves, de 8:30 a 10:00, desde el 25 de marzo al 3 de abril de 2014.**

Las actividades individuales se coordinarán individualmente.

Lugar de realización:

Sede de la Asociación de Facilitadores del Potencial Humano. Guaná 2237 bis, entre Juan Paullier y Acevedo Díaz, Montevideo

Inversión: \$ 8.500

Promoción especial: Inscripciones antes del 20 de marzo, \$ 7.500

Informes e inscripciones:

Tels. . 099 116299 - 24087221 – 094 650602

<http://coaching.edu.uy>

coaching@adinet.com.uy

Fundación CIECC, Guaná 2237 bis, entre Juan Paullier y Acevedo Díaz
(Concretar previamente entrevista)

