

2.- ASESORAMIENTO INTEGRAL y MULTIDISCIPLINAR

SI me solicitan análisis de sangre

Nosotros no estamos capacitados para la realización de extracciones sanguíneas, por lo que les derivaremos a otro centro especialista o a su médico de cabecera para la realización de los mismos.

NO sólo se trata de alimentarse bien...

Para comer sano y mantener un peso/salud adecuada la alimentación es muy importante, sin olvidar el **EJERCICIO FISICO, SUEÑO, ESTRÉS...** Usted recibirá un entrenamiento integral para el control del peso, diabetes, colesterol,,, así como para aprender a **"Nutrir su Bienestar"** en todas las facetas reseñadas (Anti-DIETA, Anti-GIMNASIA, Anti-ESTRESS, Anti-INSOMINO, Anti-RUTINAS)

Quién me atiende ...

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición con experiencia / formación en asesoramiento Nutricional-Educativo-Terapéutico aplicado a trastornos metabólico-nutricionales así como Salud Holística en general

Podéis saber que alimentos me engordan más ...

Ningún alimento engorda ni ninguno adelgaza, solo hay que saber en qué momento hay que comer más o menos un alimento u otro.

Durante cuánto tiempo tengo que ir a la consulta ...

Las revisiones son **SEMANALES**, personalizadas dentro de un contexto psicoeducativo grupal; una vez al mes se realiza un grupo psicoeducativo avanzado; se recomienda esa asistencia **durante el tiempo pactado en su contrato** para la obtención de su resultado, con una buena eficacia del servicio prestado. En casos puntuales, podrá precisar apoyo individual

Cómo me ayudais a cambiar hábitos y estilo de vida

Con la ayuda del Autorregistro, del BIA (estudio nutricional y de hábitos computerizado), del refuerzo psicoeducativo grupal y del contenido psicoterapéutico del método, podrás ir reforzando semanalmente el cambio de hábitos y, con el tiempo, tu estilo de vida hacia uno más saludable. **SI puedes cambiar con nuestra ayuda**; solo, te resultaría mucho más complicado cayendo constantemente en el autoengaño, desencanto y frustración.