



**Coaching para una gestión
“EN POSITIVO”
de una alimentación saludable**



Todos Somos Diferentes y Todos Somos Igual de Responsables...



Nivel de Actividad



Efectos del Entorno

La SALUD no es delegable



Estado de ánimo



Momentos



Ingredientes



Información



**Internacional Experto en
Coaching y Programa de
Crecimiento y Liderazgo**

Personal y Ejecutivo



Coaching





¿Qué Estado Emocional Tienes Cuándo Comes?



VINCULO ENTRE LAS EMOCIONES Y LA COMIDA

Entre la alimentación y las emociones existe un complejo vínculo.

Nuestro intestino como nuestro segundo cerebro: todo lo que comemos puede tener su causa en las emociones y de igual manera, nuestra dieta puede condicionar nuestro estado anímico y emocional.



¿Cuáles Son Tus Metas?



Se trata de definir mecanismos que posibiliten a los sujetos alcanzar sus metas y **enfrentarse a sus problemas sin recurrir a la comida** y que, a su vez, permitan **regularizar sus pautas alimentarias**.

Coaching

¿Qué Hueco Llena lo que Comes?

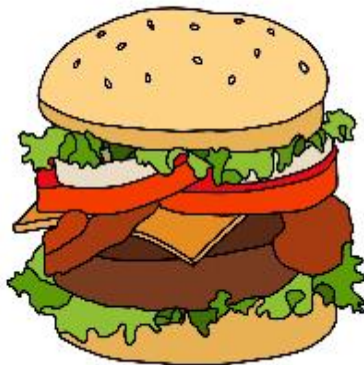
Cuándo estás aburrido, ¿qué comes?

¿un kilo de



?

¿o una



?

La comida funciona como una **cortina de humo** que no nos deja ver el verdadero problema: la **pérdida de control emocional** por la necesidad de llenar el vacío relativo a otros ámbitos de nuestra vida

Coaching

Confiar en el Proceso



La SALUD no es delegable



MIS TRUCOS PARA EVITAR LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

- ✓ Un registro de alimentos diarios
- ✓ ¿Tengo hambre o ansiedad?
- ✓ Disminuir los niveles de estrés ayudándonos del ejercicio físico, rutinas de paseo diarias, desarrollo de aficiones, ocio, etc.
- ✓ Buscar apoyos cercanos o profesionales (médico, psicólogo, coaching, etc.)
- ✓ Apuesta por un ambiente saludable, evitando tener dulces y comida rápida en casa



¿Cómo ha enriquecido el Coaching mi proyecto?

- ¿ Para qué? No sólo el “cómo”
- Pensar en el propósito final y en el compromiso
- Tomar conciencia vs adoctrinamiento
- Huir del mandato u obligación

¿Para qué EFIC?

- EXPERIENCIA 360º
- Profesorado y PND (cercanía + profesionalidad)
- Compañeros
- EFIC Alumni (red de apoyo)
- Post-acompañamiento
- Eventos y acciones
- Digitalización
- Diversidad: universo diverso muy enriquecedor

