

QUIERO Y PUEDO PROGRAMA “ADIÓS SOBREPESO”



De todos es sabido que el sobrepeso y la obesidad están alcanzando cada vez cifras más alarmantes en nuestra sociedad: el estrés inherente a nuestro estilo de vida, la comida preparada y el sedentarismo, entre otros, contribuyen a este problema de alarma social. Las personas afectadas no sólo encuentran dificultades en el plano físico y de salud, sino también a nivel psicológico, influyendo en el estado emocional de la persona, la autoestima, las relaciones sociales y, en definitiva, generando insatisfacción con la vida.

Cuántas veces nos hemos visto comenzando una nueva dieta, probando algún remedio milagroso que alguien nos ha recomendado o, en el mejor de los casos, visitando al nutricionista con el objetivo de *“de una vez por todas conseguir bajar de peso”*. Cuántas veces nos hemos propuesto comenzar el lunes, cuando terminen la Navidades, después de verano, al llegar de vacaciones...en cuántas ocasiones nos hemos marcado plazos para volver a intentarlo con la esperanza de que ésta sea la definitiva, la buena, la de verdad...

Y la cuestión es que siempre empezamos, y empezamos con ganas, y cumplimos con la dieta al principio hasta que llega un momento que nos sorprendemos a nosotros mismos diciéndonos: *“bueno, un día es un día”; “no es justo, las cosas deberían ser más fáciles”; “porqué tengo que hacer dieta”, “porqué yo no puedo comer lo que quiera”; “total, no tengo voluntad”; “yo soy así”; “hoy me merezco comer algo dulce”...*

Lo mismo nos pasa con el ejercicio, nos apuntamos al gimnasio sin ningún plan establecido, y a medida que pasan las semanas nos ponemos excusas para dejar de hacer ejercicio “no me gusta”, “se me da mal,” “no estoy hecho para hacer deporte”, “no soy capaz”, “tengo agujetas”, “lo paso

mal” ...esto viene dado porque hemos tenido malas experiencias debido a una planificación errónea del entrenamiento y una progresión de ejercicios no adecuada a nuestro nivel. Las malas sensaciones nos hacen concluir que no nos gusta, pero nada más lejos de la realidad, cuando el ejercicio está bien planificado y guiado por un entrenador cualificado podremos descubrir nuevas experiencias, nuevos retos personales y empezar a sentirnos bien con el movimiento.

Es algo innato en nosotros, por el simple hecho de ser personas, marcarnos propósitos. Nos pasamos la vida planificando objetivos, cosas que queremos alcanzar, metas que algunas veces conseguimos y otras veces se quedan a medio camino. Aprender inglés, realizar deporte, ahorrar para poder irme de viaje, para comprarme un coche, sacarme el carné de conducir...son proyectos que muchas veces tenemos claro que queremos iniciar y conseguir pero que en algunas ocasiones cuesta mucho mantener y tiramos la toalla en uno u otro tramo del recorrido.

Bajar de peso, modificar hábitos alimenticios y/o realizar actividad física podrían ser algunos de esos propósitos que nos marcamos, que queremos conseguir, que incluso hemos iniciado varias veces pero que nos resulta muy complicado mantener...

Aquí es donde puede ayudarte nuestro Equipo de Tratamiento de Psicoactúa Alimentación, formado por una Psicóloga Especializada en Conducta Alimentaria, una Psicóloga Especialista en Coaching, una Nutricionista y un Entrenador Personal. Cuatro profesionales de diferentes áreas de la salud, con amplia experiencia dentro de su campo profesional, trabajando de manera conjunta y coordinada que te ayudarán a conseguir tu objetivo.

Cada profesional se encargará, desde su ámbito de intervención, de enseñarte una serie de estrategias y herramientas para conseguir bajar de peso y adquirir hábitos saludables que te ayuden a no recuperarlo. Te acompañaremos en el camino y trabajaremos la motivación para mantener los cambios efectuados.

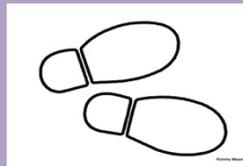
Piensa que es posible. **IMAGINA EL CAMBIO QUE**

SIGNIFICARÁ EN TU VIDA. Convierte tu sueño en realidad.

NO ESPERES MÁS

ADELANTE

ATRÉVETE. *Se valiente.* Da el PASO



Merecerá la pena

¿EN QUÉ CONSISTE NUESTRO PROGRAMA?



NUTRICIÓN y SALUD

CONOCIÉNDONOS:

- Evaluación Nutricional y del Estado de Salud.
- Entrevista Inicial de valoración del estado nutricional (V.E.N).
- Medición antropométrica.
- Anamnesis Alimentaria.

NUTRIEDUCACIÓN:

- Explicación del Método.

CONVIRTIÉNDOME EN EXPERTO:

- Asesoramiento Nutricional en el proceso de realización.

PONIÉNDOME A PRUEBA:

- Aplicación de los nuevos hábitos alimenticios en diversos ámbitos: salidas, fines de semana, viajes, etc.

MI NUEVO ESTILO DE VIDA:

- Mantenimiento de los logros y perfeccionamiento nutricional.

EJERCICIO FÍSICO

CONOCIÉNDONOS:

- Entrevista Inicial.
- Valoración de las características físicas y necesidades personales.

CONVIRTIÉNDOME EN EXPERTO:

- Conocer cómo funciona mi cuerpo, los efectos de la actividad física sobre mí y qué actividad es la más recomendable en cada momento.

EJERCICIO A MI MEDIDA:

- Planificación individualizada del ejercicio físico.

YO PUEDO Y NO ESTOY SOLO: Acompañamiento mediante:

1. Entrenamiento Personal.
2. Entrenamiento en Grupo.
3. Entrenamiento Planificado.

COACHING Y PSICOLOGÍA

CONOCIÉNDONOS:

- Entrevista Inicial.
- Valoración personalizada.

CONVIRTIÉNDOME EN EXPERTO:

- Psicoeducación, el papel de la alimentación y los hábitos en nuestra vida.

YO PUEDO:

- Dónde encontrar la motivación.

PONIÉNDOME A PRUEBA:

- Cómo ganar autocontrol.

EL MITO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD:

- Falsas creencias que no nos dejan avanzar.

REGULACIÓN EMOCIONAL:

- Formas de terminar con la ingesta emocional.

ADIÓS EFECTO YO-YO:

- Estrategias para conseguir que mis logros se mantengan a largo plazo.

¿A quién va dirigido el programa?

- ✓ A personas que quieran perder peso y que, tras muchos intentos, no hayan conseguido su objetivo.
- ✓ A personas para las que la comida se ha convertido en una especie de adicción y calman sus emociones mediante la ingesta.
- ✓ A personas que quieren, y están muy motivadas, pero no saben cómo o no se ven capaces.
- ✓ A personas diferentes: personas que no quieran perder mucho peso pero sí desean mejorar su estado de salud general o verse más esbeltas.

¿En qué consiste y cuál es la duración del programa?

El programa consta de dos fases claramente diferenciadas:

FASE 1

EVALUACIÓN MULTICISPLINAR y PROPUESTA DEL PLAN

Durante la primera semana tres profesionales de distintas disciplinas (nutricionista, entrenador personal y psicóloga especialista en conducta alimentaria-coach) se entrevistarán contigo por separado para que les conozcas y que ellos también te conozcan. Cada uno desde su área de intervención te preguntará qué es lo que quieres conseguir, e intentará obtener la información necesaria sobre tí para poder elaborar un plan de trabajo lo más ajustado a tus deseos y necesidades.

Cada entrevista tendrá aproximadamente una hora de duración, según tu disponibilidad y la del equipo las podremos hacer en días separados o en un mismo día.

Durante las entrevistas, además de hablar contigo y hacerte algunas preguntas y siempre bajo tu consentimiento, también podremos emplear cuestionarios, test o medidas de otro tipo (como mediciones físicas) para obtener algunos datos necesarios.

Después de estas tres entrevistas el equipo de profesionales se reunirá para poner en común los resultados e impresiones recogidas durante las citas contigo. Juntos elaborarán un plan a tu medida. A continuación los tres se reunirán contigo para comentarte qué plan es la que ellos ven más adecuada para que puedas conseguir tu propósito. El equipo también escuchará lo que tú tengas que decir acerca de la propuesta de planificación, y estará abierto a realizar las modificaciones pertinentes con tal de que te sientas bien, cómod@ y con plena convicción de llevar a cabo el plan.

FASE 2

INICIO Y MANTENIMIENTO DEL PLAN

En este momento ya es cuando nos ponemos “manos a la obra”, es decir iniciamos el camino para conseguir tu objetivo. Aquí cada día cuenta, cada semana nos acercaremos a la meta, si seguimos el plan, con una alta probabilidad vamos a ir viendo resultados.

El programa está pensando para realizarse en bloque de tres meses:

Durante el **primer mes** la Nutricionista te verá una vez por semana, también una vez por semana verás a la Psicóloga-Coach y el Entrenador Personal se encargará de acompañarte con el ejercicio una o dos veces por semana.

El **segundo y tercer mes**, ya sabrás muchas cosas sobre nutrición, como por ejemplo cómo te tienes que distribuir los alimentos a lo largo del día, cómo hacer frente a ocasiones especiales, etc. Por lo que la Nutricionista te verá cada 15 días.

Las reuniones con la Psicóloga-Coach seguirán todas las semanas tanto en el segundo como en el tercer mes. Y, el Entrenador Personal continuará de la misma manera, una o dos veces a la semana de ejercicio físico bien planificado.

La **última semana** del tercer mes el equipo se reunirá contigo para hablar sobre los progresos, los objetivos conseguidos y cómo continuar.