

PSICONUTRICIÓN

Salud integral: Nutrición-Psicología

Cuerpo | Mente | Emociones |

MEJORA TU RELACIÓN CON LA
ALIMENTACIÓN

María Corbacho
Técnico Superior en Dietética
@mery_zgz

Cristina García
Psicóloga Sanitaria
@quitalepesoalavida

¿QUIENES SOMOS?

Maria Corbacho, Técnico Superior en Dietética y Nutrición Humana.

En 2013 empecé a contar mi historia a través de las redes sociales, cuando, a mitad del 2011 empecé **mi Everest personal**: salir de una **obesidad tipo II** a la que había llegado al experimentar **ansiedad alimentaria**. Lo primero: cambiar todo aquello que me había evocado a tener **hambre emocional**, y después, enfocarme en la **pérdida de peso de forma saludable** y para siempre. **Autora de 3 libros**: "Haz Click y Vive Sano", "Haz Click y Cocina Sano" y "Vida Sana. Desde la infancia y para siempre".

Cristina García, Psicóloga General Sanitaria, especializada en TCA y relación disfuncional con la comida y con el cuerpo.

A raíz de mi historia personal, ya que tuve **obesidad mórbida** y sufrí **trastorno por atracón**, me di cuenta que quería ayudar y apoyar a personas que están pasando por lo mismo que pasé yo. Entendí que una parte fundamente de la recuperación es **poner en orden nuestra cabeza** para que la pérdida de peso (si queremos) sea efectiva a largo plazo.

Con un enfoque centrado en la **mentalidad no-dieta** y **terapias de tercera generación**, apoyado con técnicas como el **EMDR**

¿POR QUÉ CREEMOS QUE ES TAN IMPORTANTE LA PSICONUTRICIÓN PARA NOSOTRAS?

Para nosotras, **comer sano está inexorablemente ligado a pensar sano**; consideramos que es complicado llevar una alimentación saludable si nuestra mente no está conectada con nuestro cuerpo. Muchas personas piensan que una vida saludable se reduce a ingerir menos calorías y a hacer deporte, pero se olvidan de quererse, cuidarse y respetarse.

La **clave de nuestro éxito personal**, ya que, por suerte o por desgracia hemos pasado procesos parecidos, **no fue perder X kg físicos**, sino aprender a llevar a cabo estos **3 pilares fundamentales: nutrición, psicología y ejercicio físico**. Sin duda, es un cambio de los más difícil, pero, también, de los más gratificantes con los años.

Por eso, una **terapia conjunta de psicología y nutrición**, creemos que es **el combo perfecto** para poder alcanzar lo que mucha gente deseamos: **Vivir Sano de forma completa y sobre todo, para siempre.**

¿QUÉ INCLUYE EL SERVICIO DE PSICONUTRICIÓN?

-Te ofrecemos un acompañamiento integral, incluyendo nutrición y psicología, en que te apoyaremos y guiaremos en tu proceso para sanar la relación con la comida y llevar una vida sana en todos los niveles.

-Totalmente personalizado y exclusivo para tu historia

-Tendrás una sesión cada semana (de manera alternativa nutrición-psicología)

¿Qué trabajarás desde la nutrición?

- Plan nutricional personalizado
- Reeducación alimentaria flexible
- Adquirir unos hábitos de vida saludables
- Aprender a comer disfrutando y sin culpa
- Elaboración de menús adaptados a tu historia personal

¿Qué trabajarás desde la psicología?

- Aprender a escuchar tu cuerpo, sus sensaciones y sus necesidades
- Aprender a comer de forma consciente
- Conocer y gestionar la relación entre las emociones y la comida
- Conocer el por qué de tus impulsos en la comida y aprender a gestionarlos
- Aprender a cuidarte desde la compasión y no desde el rechazo

PACK INICIAL

- Sesión inicial:** 15 minutos de evaluación de manera conjunta, nutrición y psicología
- Dos sesiones individuales de nutrición de 1h cada una** (más entrega del plan)
- Dos sesiones individuales de terapia psicológica de 1h cada una**

Precio: 170 euros

-Duración: 1 mes

PACK SEGUIMIENTO

- Cuatro sesiones individuales de nutrición**
- Cuatro sesiones de terapia psicológica individual**

Precio: 312 euros

-Duración: 2 meses

Si estás interesada/o manda un email a:

-ladietistaviajera@gmail.com

-cristinagl.psicologa@gmail.com

Pago a través de transferencia bancaria o bizum

SESIONES INDIVIDUALES DE NUTRICIÓN

- Sesión individual (incluye cambio del plan si es necesario): **45 euros**
- Bono 5 sesiones: **200 euros**

SESIONES INDIVIDUALES DE PSICOLOGÍA

- Sesión individual: **55 euros**
- Bono 5 sesiones: **250 euros**
- Bono 10 sesiones: **400 euros**

Si estás interesada/o manda un email a:

- ladietistaviajera@gmail.com
- cristinagl.psicologa@gmail.com

Pago a través de transferencia bancaria o bizum