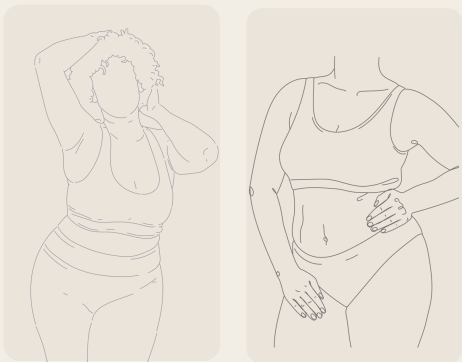


CONSULTA DE PSICONUTRICIÓN ONLINE

¿QUÉ OFRECE MI SERVICIO?

MEJORAR TU RELACIÓN CON LA COMIDA Y CON TU CUERPO



- Gestión del hambre emocional.
- Relación tormentosa con la comida.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- (Re)Educación alimentaria.
- Salud en diversidad corporal.
- Aprender a seguir una dieta vegetariana.
- Mejorar tu salud en patología cardiovascular y metabólica, alergias e intolerancias.

SOBRE MÍ

ME LLAMO MACARENA

Soy Dietista-Nutricionista especializada en psiconutrición y trastornos de la conducta alimentaria desde una **perspectiva no peso-centrista** y **enfoque Health at Every Size**.

Puedo acompañarte en el proceso de mejorar tu salud a través de abordar tu relación con la comida.

Las principales herramientas de las que dispongo para mejorar tu calidad de vida, son los alimentos, y será principalmente a través de ellos y con herramientas prácticas con lo que te acompañaré durante el proceso.



SIN DIETAS

Las dietas han demostrado no ser efectivas a largo plazo.

Las restricciones, el conteo calórico, las normas al comer, etc. llevan al efecto rebote y a una alteración del metabolismo que supone un daño físico y mental.

(Re)Aprender a comer, a conocer las señales del cuerpo y el sentido de integrar variedad de alimentos adecuados para ti son los que acompañarán a que tu salud vaya sanando.

Desde la psiconutrición implica un trabajo integral donde abordaremos un enfoque alimentario que abarca el trabajo de la salud del cuerpo y la salud mental.

Es un proceso hacia la alimentación consciente e intuitiva, siempre respetando tus tiempos y necesidades.

Comer sin culpa es un aspecto fundamental para mejorar la salud tanto física como mental, pues uno no existe sin el otro.

¿CÓMO SON LAS CONSULTAS?



PRIMERA CONSULTA

En esta primera sesión trabajaremos:

- Escucha, conocer tu caso de forma profunda.
- Saber de dónde partes, tu historia de vida y en relación con la comida y la salud.
- Cuál es tu objetivo.
- Es un espacio para ti, donde desde la empatía y sin juicios, puedes expresarte libremente.



60 MIN



70€*



CONOCERTE

ENTREGA DE MATERIAL

¿QUÉ MATERIAL INCLUYEN?

- Herramientas prácticas de gestión del hambre emocional.
- Propuesta de menú adecuada a ti.
- Sugerencias de recetas.
- Material de apoyo (lecturas, podcasts...).
- Estrategias de psicoalimentación.
- Pautas flexibles y adaptadas.
- Trabajo de observación entre sesiones.
- Revisión de logros y dificultades, registros, dudas...
- Objetivos propuestos en sesión.

Los recursos que sean los más adecuados para ti en cada momento, y se envía a las 48-72h laborables tras la sesión

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Dietas de pérdida de peso.
- Pautas restrictivas.
- Alimentos bueno/ malos.
- Conteo de calorías.
- Valores específicos sin evidencia, como el "peso ideal".
- Procesos específicos de trabajo psicológico a cargo del psicólogo
- Tiempos autoimpuestos.
- Regañinas por ninguna circunstancia.

CONSULTAS DE REVISIÓN

- Valoramos tus sensaciones, el avance, los logros y las dificultades.
- Dudas y reflexiones.
- Material de educación alimentaria en sesión.
- Trabajo sobre observaciones de registros, antojos, acontecimientos.
- Frecuencia recomendable: Cada 15-20 días, pero siempre bajo consenso contigo.



50- 60 MIN



65€*



PROGRESO

ACOMPañAMIENTO VÍA WHATSAPP O CORREO

Si entre sesiones surgen cuestiones ya sean dudas, reflexiones o comentarios, que necesites compartir conmigo, puedes realizarlo vía:

- Vía WhatsApp.
- Vía e-mail.

En mi horario laboral estaré encantada de leerte y escucharte con atención y poder contestarte con detenimiento 😊

La comunicación bidireccional tiene el fin de acompañarte a lo largo del proceso y ser un apoyo adicional ante aspectos que puedan surgir.



NUTRICIÓN CON PERSPECTIVA- MACARENA ILLANAS
Consulta Psiconutrición Online



@nutriperspectiva



623034066



consulta@nutricionperspectiva.com



www.nutricionperspectiva.com