



Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition)

Yolanda Fleta, Jaime Giménez

Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) Yolanda Fleta, Jaime Giménez

Un libro que no solo nos enseña qué comer, sino también a adoptar una actitud positiva que nos permita mantener nuestra motivación.

El *coaching* ha entrado en la esfera de la nutrición.

El éxito de la mayoría de los tratamientos que implican modificar la conducta alimentaria depende, en gran medida, de nuestra capacidad de llevar estos cambios a la práctica. Conseguirlo no es tarea fácil y es posible que en muchas ocasiones no estemos preparados para ello. Nuestro principal enemigo: la falta de adherencia al plan nutricional.

El *coaching* nutricional nos ofrece un nuevo enfoque que nos enseña a superar este desafío. Esta innovadora disciplina se centra en la persona y la convierte en la protagonista del proceso, fomentando la autogestión y enseñando a adoptar una actitud positiva. Asimismo, postula la importancia de la consciencia de uno mismo, la responsabilidad, la confianza y la motivación. Estas son las reglas del juego que nos ayudarán a definir nuestros objetivos, mejorar nuestros hábitos, superar nuestra propia resistencia al cambio, hacer una valoración de nuestros puntos fuertes y débiles, a controlar los excesos y, en definitiva, a replantear nuestro estilo de vida de una manera permanente.

 [Descargar Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione \(S ...pdf](#)

 [Leer en línea Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) Yolanda Fleta, Jaime Giménez

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) Yolanda Fleta, Jaime Giménez #59PFWHQ1GBE

Leer Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez para ebook en líneaCoaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez para leer en línea.Online Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez ebook PDF descargarCoaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez DocCoaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez MobipocketCoaching nutricional: Haz que tu dieta funcione (Spanish Edition) by Yolanda Fleta, Jaime Giménez EPub

59PFWHQ1GBE59PFWHQ1GBE59PFWHQ1GBE