GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Coaching nutricional y alimentación consciente con Luisa Castillo

Actualidad Empresarial | 10/11/2021 | 00:00

Una nutrición adecuada y equilibrada es fundamental para todas las personas, ya que a través de ella es posible mejorar la calidad de vida, tener un organismo más saludable, un cuerpo con mejores condiciones físicas y una figura más armoniosa.

Para llevarla a cabo es necesario contar con una asesoría como la que ofrece la nutricionista deportiva y coach nutricional Luisa Castillo, quien ofrece consultas de forma presencial en su consultorio ubicado en la ciudad de Barcelona, pero también en formato online. Esta profesional lleva más de 8 años atendiendo diferentes necesidades y requerimientos de forma personalizada, logrando ayudar a muchas personas a alcanzar sus objetivos.

Los servicios de la coach nutricional Luisa Castillo para adquirir una alimentación consciente

La coach nutricional Luisa Castillo se pone a disposición de todas aquellas personas sanas que desean mejorar su alimentación y así poder vivir con energía y bienestar, pero también de aquellas que sufren de alguna enfermedad y requieren tener hábitos alimenticios saludables para mejorar su condición.

Luisa Castillo no se enfoca en que sus pacientes adopten una dieta rigurosa, sino más bien los nutre de conocimientos y los guía para que aprendan a alimentarse de una forma equilibrada. Como ella misma lo asegura: “A encontrar una mejor versión de sí mismos”.

Castillo asesora a sus pacientes de manera presencial en Barcelona por un coste de 50 euros que incluye estudio de composición corporal, menú semanal, lista de mercado, asesoría sobre suplementos, entre otros servicios.

Por otro lado, la consulta online tiene un precio de 40 euros. En este caso, el paciente debe rellenar varios datos de un formulario para que la coach nutricional pueda conocer varios aspectos. Posteriormente, en un plazo de 24 a 72 horas, se le envía el plan nutricional personalizado.

La importancia de contar con un coach nutricional

Actualmente, son muchas las personas que acuden a un coach nutricional por sus grandes

ventajas, bien sea porque quieren bajar de peso o simplemente porque desean cambiar sus hábitos alimenticios para cuidar el organismo y prevenir enfermedades desarrolladas por mala alimentación. Por ejemplo, problemas cardiovasculares, de hígado y estomacales, entre otros.

Un coach nutricional es una persona que impulsa a otros a alcanzar sus objetivos, pero también a conocer su cuerpo y a definir cada una de sus necesidades.

Uno de los factores que resultan más complicados para las personas que quieren mejorar su nutrición es crear el hábito, aquí es donde actúa el coach nutricional, ya que es quien debe aportar la motivación para lograr el cambio.

Por otro lado, un coach nutricional también ayuda a gestionar las emociones de aquellas personas que suelen comer por ansiedad y no por hambre como tal. Es decir, ayuda a conocer las diferencias entre el hambre real y el hambre emocional. En estos casos, sugiere realizar ejercicio físico u otras actividades que ayuden a relajar la mente.

Además, estos profesionales están dispuestos a responder dudas y preguntas siempre que el paciente lo necesite. Los interesados en solicitar una cita con la coach nutricional Luisa Castillo, pueden hacerlo consultando su web y así empezar a lograr objetivos en cuanto a una alimentación consciente.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/159900-coaching-nutricional-y-alimentacion-consciente-con-luisa-castillo.htm