

La última y eficaz tendencia para perder peso: ponerse en manos de un coach de salud

Noticias 24hs | 05-07-2021 | 19:31



Coach salud online

El 81% de las personas que hacen dieta para intentar perder peso han fracasado y tan solo el 24% de los españoles está conforme con sus kilos

Dietas milagrosas, pastillas, productos de adelgazamiento?ha llegado el momento en el que muchas personas con sobrepeso deciden quitarse, en la denominada operación bikini, esos kilos de más. Pero, ¿sirven de algo?

?En realidad no. Llevo cinco años ayudando a las personas a perder peso y ganar salud apelando a los cambios de hábitos. Actualmente, los hábitos de vida sedentarios han traído enfermedades crónicas como la diabetes, la ansiedad, la hipertensión o la obesidad, entre otros. Y no se tratan o no se toman en serio hasta que ya son un problema de verdad. Con el neurocoaching se trabaja ese cambio necesario partiendo del cambio en hábitos emocionales, identificando las emociones atascadas que son los que acaban autosaboteando cualquier intento por perder peso en dietas tradicionales? explica Eva Fazanes, responsable de Coach de Salud online.

Farmacéutica de carrera y con más de 10 años detrás del mostrador, se dio cuenta de que al final todo va más allá del binomio enfermedad ? pastilla y que, ayudando a cambiar hábitos, el tratamiento médico no tenía por qué llegar.

Así, se formó en nutrición, pero no era suficiente porque la falta de motivación o el aburrimiento hace que muchas personas dejen el reto y no consigan el objetivo. De ahí el salto a unificar todos sus conocimientos con su faceta de coach profesional para agilizar y ayudar en el cambio interno, en buscar las creencias potenciadoras en vez de las limitantes.

?Cuando hablamos de salud, lo que de verdad hay que hacer es cambiar hábitos para alejarse de la enfermedad. No existe el efecto rebote, existe la vuelta a hábitos que llevaron al punto de partida, algo que es posible evitar con las herramientas adecuadas. Con un neurocoach de salud se produce la conexión entre la biología del cerebro y el cambio gracias a la neurociencia, que nos enseña cuál es la base biológica del cambio? explica.

Los pasos para conseguir el objetivo son mucho más sencillos de lo que parece: primero, hay que

aprender a comer para adelgazar, después, comer para mantener los resultados y finalmente comer para ganar salud. Todo ello, siempre, acompañado, con técnicas de entrenamiento mental, para que el cerebro no se resista al cambio. El coach diseñará la planificación desde cero del proceso de cambio a través de pequeñas metas que acercan el objetivo final cambiando desde la base el diálogo negativo del 'yo no puedo'.

La diferencia básica entre el coach y el endocrino tiene que ver con el acompañamiento y las técnicas de entrenamiento para el cambio. Mientras que en el primer caso está disponible para ayudar en todo momento, con las dudas, con los bajones o incluso con la motivación a través de las nuevas tecnologías, en el segundo caso se limita a una dieta hipocalórica que será revisada cada cierto tiempo. La diferencia es que, según explica, en tres meses (unas diez sesiones de hora, hora y media) todo ha cambiado: peso y forma de afrontar la salud. 'Te conviertes en una nueva persona' añade

Es por ello que, cada vez más gente, opta por este tipo de mentorías: un coach de salud que ayude no solo a la pérdida de peso en el momento actual sino a que los hábitos se mantengan en el tiempo para ganar la salud que, de otra forma, se acaba perdiendo.

Autor: Redacción