



CONSTELACIONES CORPORALES de PSICalimentAcción 5.5.

Personalizada. Sistémica. Inspirada. Constelada. Autoempoderante.

CLAVES DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE INTEGRAL DE CONSTELACIONES CORPORALES

Próxima sesión de Constelaciones Corporales y servicios ofrecidos en:

<http://www.suvidasana.com/>

acompañado por

Susana María Rodríguez Huerta

Psicóloga-Nutricionista, nums.colgs. 25078-752

Coach Sistémico, Experta en Mindfulness,

Consteladora, (Lda. en Derecho abogada en Derecho natural)

Tel. + Whatsapp: 34 635 332 303 skype: susanarh

Acompañamiento para adelgazar
Constelaciones Corporales
de PSICAlimentAcción 5.5

1.¿Qué destacarías de mi forma de acompañarte en tu sueño de ordenar tu salud y peso? ¿Te ha añadido algo el que también sea psicóloga?. En caso afirmativo, ¿cómo y en qué? *

Si, mucho, el respeto por mi propio ritmo, la escucha y el tiempo que tomaste en acompañarme....me enseñó de un buen acompañamiento. Integral!!!.

2.¿Encontraste algo diferente en mi acompañamiento como psicóloga nutricionista respecto a otros profesionales dedicados a la mismo servicio? *

La verdad no he consultado muchos ... me gusto la forma individual, mi menu, la disponibilidad y efectividad cuando necesite alguna aclaración.

La escucha. No fue un chorro de reglas y direcciones, fue un compartir amable y clarificante. Consulte porque lo necesitaba para un proyecto sobre sobrepeso que iba a exponer....de veras...tu acompañamiento y generosidad fueron para mi un tesoro. Gracias.que corazón!!!

3.¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Qué te costó más? *

Me costó mucho el tomar desayuno antes de salir a caminar...ese bocado de proteína . Y sin embargo me gustó el resultado: más energética.

Así mismo el empezar cada comida con 3 bocados de proteína...noto la diferencia cuando no lo hago.

4. ¿Cuál era tu peso antes de las consulta, cuál lograste y cuál tienes actualmente?¿Has podido mantener las pautas aprendidas? *

Mmmm deja ver: 65kg. Era mi peso?.. y me establecí en 61-62. No era mi objetivo...estaba y estoy a buen con mi peso y cuerpo. Me he mantenido en 62-63...mi peso de hace 30 años...

5. Sobre tu peso: ¿Te mantuviste o seguiste adelgazando?. Después de nuestras sesiones, ¿incorporaste o incrementaste alguna rutina de ejercicio, actividad o deporte? ¿y de algún otro tipo? *

Pilates dos veces por semana y me mantengo....

6.¿Cómo te sentiste a nivel de energía, salud y saciedad durante la duración de mi acompañamiento para adelgazar? ¿cómo te sigues sintiendo desde entonces? *

Me siento bien, la verdad no como mucho, como muy bien, mi estómago es agradecido y con todos los tips que aprendí contigo ...aun más equilibrio y mejor digestión.

7.¿Te añadió algo que tuviéramos sesiones de Constelaciones Corporales? ¿Qué fue? *

Bueno, allí vamos en ello....son tan tan enriquecedoras en el darme cuenta y poder agradecer y dejar ir lo que ya no me nutre.

8.¿Qué hábitos y conductas de salud dirías que has logrado incorporar y mantener desde entonces? ¿cómo te han ayudado? *

Una mayor claridad mental. El balance en la cantidad, manejo de los carbohidratos. La toma de agua.

9. ¿Alguna sugerencia para que pueda mejorar más aún mi atención y servicio? *

La verdad es tan tan completo...es un servicio con corazón.

10.¿Me recomendarías a algunas personas a las que también le podrían ayudar mis sesiones?. *Claro les pregunto y te lo envío.