

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? \*

Destacaría la forma en que me explicaste que el alcanzar la meta de llegar a un peso adecuado , no consiste solo en privarse alimentos sino en hacerme ver lo necesario para conseguir tener mejor salud y al mismo tiempo perder el exceso de peso que tenía acumulado.

Por descontado creo que al ser psicóloga fué mucho más fácil ayudarme a comprender mejor mi metabolismo y mi forma de verlo.

Lo valoro muy positivamente porque no fue una "imposición" de hacer una dieta sino que fue una ayuda a autoconvencerme de comer bien.

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

Sí, sobre todo la manera de explicar que debía comer para estar mejor física y mentalmente y no solo darme un papel con instrucciones.

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

Lo que más me ha gustado es que he podido comer a mi gusto, o sea que la combinación de los alimentos la he hecho yo, así es más fácil modificar los hábitos de comida.

4.¿Has podido mantener las pautas aprendidas? \*

Sí, es fácil seguir con las pautas facilitadas, a veces puedes incluir algún extra, pero no hay necesidad de hacerlo a menudo.

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

Sobre el peso, he cogido algo desde que dejé de pesar los alimentos, así que voy a volver a utilizar la báscula de cocina.

Solo he incorporado el andar a diario, procuro que sea un mínimo de 45'.

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? \*

He notado mucho que tengo más energía, duermo mucho mejor y también he mejorado de pequeñas molestias de articulaciones.

En cuanto a la saciedad está muy controlada.

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

Sobre todo el hábito de comer 1 sola proteína en cada comida y que los primeros bocados sean esa proteína.

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

No, a mí me ha ido estupendamente tu atención, siempre estás pendiente a través de wsp.

9.¿Me recomendarías a algunas personas a las que también le podrían ayudar mis sesiones?. Por descontado que sí te recomiendo a mis conocidos.