



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? *

Muchísimo, me ayudaste a tomar consciencia sobre mis hábitos, a tener una guía para sostener un estilo de vida saludable. Que seas psicóloga creo que me ha ayudado mucho a entender mis procesos de vida y como se han relacionado con la comida, por ejemplo con respecto a mi madre y a la relación de pareja entre muchas otras cosas

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

No conozco mas nutricionistas en españa, sin embargo, con respecto a Chile estamos a años luz, es un mundo de diferencia. Tu abordaje es sumamente personalizado, me entregaste tips que me han sido de mucho ayuda, como respecto del agua, el cloruro de magnesio, las porciones etc...

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

La paciencia que has tenido, justo se juntó con muchisimos procesos de cambio y aún así me ayudaste todo el tiempo. Cambiar hábitos fue lo mas difícil, sin embargo, de a poco voy eligiendo mejores alimentos para mi, aún teniendo la opción de tomar otros...

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

Cuando empezamos tenía 74 kilos, alcancé los 68 y después de terminar mi relación de pareja me relajé un poquito y quise regalonerarme con comida subí a 69, y la última vez que me pesé estaba en 72 pero en otra pesa y posterior a un mes de gimnasio con pesas (*Esto sucede por reducir grasa y aumenta músculo que pesa más*).

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? *

Siento que a pesar de mas kilos en volúmen me mantengo (*Esto sucede porque tu músculo pesa más que la grasa, lo importante es que lo notas en la talla de tu ropa, estás más tonificada*). Ahora voy al gimnasio 3 veces por semana 2 horas.

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? *

En las 3 sesiones mucho mejor, mi energía cambió muchísimo, aumentó maravillosamente, por lo tanto me siento y me veo más saludable, la saciedad muy bien la mayor parte del tiempo, a veces me salgo más por ansiedad en periodos de mucho estrés y eso cambia el proceso

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

Sí, perspectiva de la situación, herramientas para trabajar el origen del sobrepeso

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

No como gluten. Casi no como nada con leche de vaca. Como sólo 3 comidas al día. Tomo más agua (aunque no siempre). Todo eso me ayuda a sentirme mejor, a confiar más en mí.

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

Organizar las sesiones grupales con más tiempo, al menos un mes, además de preguntar los horarios posibles a tus clientes a ver si puedes agruparlos cómodamente.

Gracias, lo tendré en cuenta, en ello estoy, de hecho