



JUNIO 2020

CREA TU MEJOR VERSIÓN

PROGRAMA NUTRICIONAL





Porque somos lo que comemos, te proponemos un apasionante viaje donde exploraremos cómo mejorar tu alimentación y composición corporal. Hablaremos de la relación entre la cocina y la mesa, el impacto de las creencias propias y emociones ligadas al hecho de comer, entre otras divertidas actividades.

El objetivo principal es darte herramientas para que en 8 semanas que mejores significativamente tu conocimiento sobre nutrición. Aprenderás qué acciones y conductas determinan tu alimentación y estilo de vida saludable. Descubrirás qué cambios en las decisiones del día a día afectan directamente a tu salud digestiva. Entenderemos aquellas resistencias que tienes que vencer para lograr tus objetivos personales. Y todo ello guiado por una experta nutricionista.

¿ACEPTAS EL RETO?



CONTENIDO

Cada sesión del programa CREA TU MEJOR VERSIÓN es único y exclusivo, trabajando temáticas diferentes pero relacionadas a lo largo de las 8 sesiones establecidas.

- © SESIÓN 1. ENFÓCATE
- © SESIÓN 2. ¿TIENES HAMBRE?
- © SESIÓN 3. EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN
- © SESIÓN 4. LAS PROTEÍNAS
- © SESIÓN 5. HERRAMIENTAS 5.0
- © SESIÓN 6. PENSAMIENTOS SABOTEADORES
- © SESIÓN 7. GRASAS Y SÍNDROME METABÓLICO
- © SESIÓN 8. MICROBIOTA



METODOLOGIA:

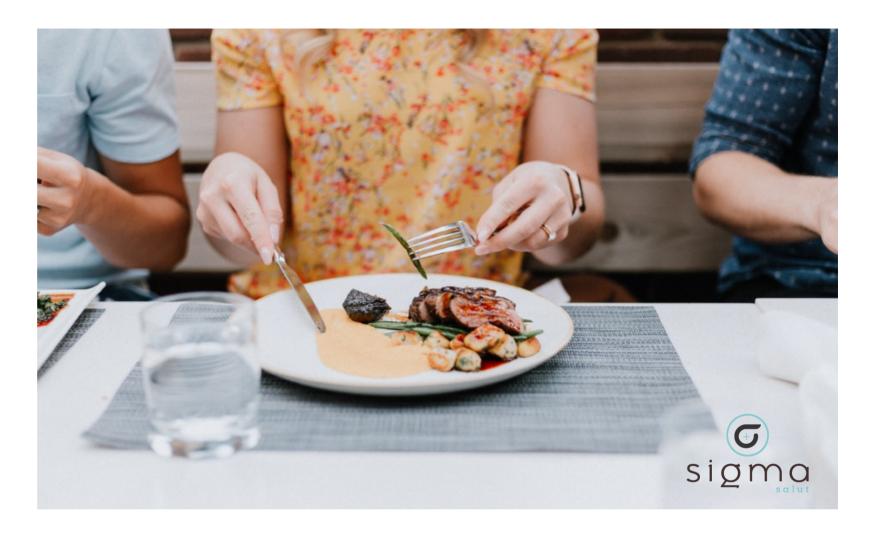
El programa CREA TU MEJOR VERSIÓN consta de 8 sesiones semanales de una hora cada una. Estas se harán en grupos focales de máximo 10 personas.

En cada sesión abordaremos conocimientos nutricionales con evidencia científica actualizada y trabajaremos conjuntamente mediante herramientas de coaching nutricional, a fin de facilitar el cambio de hábitos, la toma de decisiones y enfocarse para alcanzar los objetivos personales deseados.

El horario de las sesiones será cada miércoles de 18: 30h a 19: 30h por conexión a través de ZOOM des del centro Sigma Salud (calle Los Valles, 26-28, 3° 2°, Sabadell). La fecha de inicio será el miércoles 17 de junio de 2020 y la fecha de finalización el 05 de agost de 2020.

BENEFICIOS DEL GRUPO FOCAL:

La extensa bibliografía para con el trabajo en grupo y las evidencias científicas hacen que te proponemos participar de un entorno grupal donde recibirás información sobre alimentación y nutrición de la mano de una nutricionista experta y actualizada. Participarás pro-activamente de tu proceso de cambio nutricional. Disfrutarás de los progresos tanto en conocimientos como en mejora de tu salud. Experimentarás cambios en tu composición corporal llevando a cabo las estrategias trabajadas. Y tendrás la oportunidad de integrar un estilo de alimentación saludable en tu día a día.



Paralelamente el trabajo en grupo te permitirá una experiencia enriquecedora, donde ampliar perspectivas, experiencias, ideas y mucho más.

PRECIO Y FORMA DE PAGO:

El programa está valorado en 467€, pero dadas las circunstancias excepcionales que vivimos, su precio durante el 2020 es de 320€ por persona.

El sistema de pago es fraccionado en dos cuotas, el primer 50% se hará efectivo con la reserva de plaza antes del 17 de junio de 2020 y el 50% restante antes del 7 de julio de 2020. Las modalidades de pago serán en efectivo el centro Sigma Salud (calle Les Valls, 26-28, 3° 2°, Sabadell) o mediante transferencia bancaria y envío de justificante (pide información).

RESERVA TU PLAZA

Llamando al 627 860 924 o al 931 935 745 o envía un mail a <u>info@sigmasalut.com</u>