

ASESORAMIENTO Y COACHING, HABITOS

SALUDABLES Y BIENESTAR

El éxito de cualquier plan, que implique una modificación de hábitos, depende en gran medida, de nuestra capacidad, para llevar a cabo cambios, a la práctica de nuestro día a día. Conseguirlo no es fácil y es posible que no estemos preparados para ello. Nuestro principal enemigo, será la falta de adherencia al plan nutricional, de actividad física, etc.

El coaching, nos ayuda a superar este desafío. La persona se convierte en la protagonista de proceso, que fomenta la autogestión y enseña a adoptar una actitud positiva. Igualmente, postula la importancia de la conciencia de uno mismo, la responsabilidad, la confianza y la motivación. Superando así, la natural resistencia al cambio, y logrando los objetivos de un modo definitivo y no únicamente temporal.