

Nuestro programa de Psiconutrición

PSICOLOGIA + NUTRICIÓN

Desde este enfoque que combina principios de la psicología y la nutrición, comenzamos el proceso con una evaluación inicial de la nutricionista (análisis de hábitos alimenticios y necesidades nutricionales). La nutricionista elabora el plan de intervención personalizado junto con la psicóloga. Finalmente, se entregará el plan con las estrategias a seguir.

Para el seguimiento de los avances y los ajustes de la intervención, te proponemos bonos de de 2 sesiones.

Camino al bienestar

Estudio nutricional
Entrega plan de intervención

150€

Caminando juntos

1 o 2 sesiones de seguimiento
nutricional

50€/80€

Tamara Moreno
(Psicóloga)



Hola! Somos Tamara e Inés y queremos que te sientas tranquil@ y preparad@ para tu sesión. Trabajamos desde la personalización, atendiendo a las circunstancias de cada persona para sacar el mayor partido a cada una de tus sesiones. A continuación, te explicamos cómo será tu primera consulta y todo lo que necesitas saber antes de venir.

Inés Bononato
(Nutricionista)



Para más información:
nutrición@27metas.com

666078273

www.27metas.com



Bienvenida

a 27metas

TU PRIMERA CONSULTA

Desde la psiconutrición se juntan dos disciplinas estrechamente relacionadas, la psicología y la nutrición. Nos centramos en la relación entre las emociones y los hábitos alimentarios (lo que comemos, cómo lo comemos y porqué).

Queremos ayudarte a interpretar la alimentación como un hábito de autocuidado más, a identificar y desmentir mitos relacionados con la alimentación, a trabajar restricciones y rechazos alimentarios y a analizar estrategias emocionales relacionadas con la comida.

En esta primera sesión liderada por Inés, te haremos preguntas para conocerte mejor y entender tu relación con la alimentación. Te preguntaremos sobre:

- Hábitos alimentarios actuales.
- Estilo de vida y rutinas diarias.
- Historia personal y emocional con la comida.
- Objetivos y expectativas.

El objetivo es que puedas expresarte libremente, sin juicios ni presiones. No se trata de una consulta para "poner una dieta", sino de un espacio para entenderte mejor y crear un plan adaptado a ti.



¿Voy a salir con una dieta estricta?

No 😊. En 27 Metas no trabajamos con dietas rígidas ni prohibiciones. Nuestra prioridad es entender tu relación con la comida y diseñar un plan realista y sostenible, adaptado a ti.

Complementaremos tu proceso de cambio con ideas de recetas saludables, pautas para las diferentes comidas a lo largo del día..., todo pensado para mejorar tu relación con la comida.



ALGUNAS DUDAS FRECUENTES

¿Cuánto dura la consulta?

La primera consulta dura aproximadamente entre 50 y 60 minutos, ya que necesitamos tiempo para conocerte bien y establecer una base sólida para tu proceso.

¿Qué tengo que llevar?

Sería conveniente que llevarás cualquier documento médico actual, como tu última analítica en caso de la que tengas o cualquier otro informe médico relevante. Nada más.

¿Me van a pesar?

El peso para nosotros es un dato más y no es donde centramos nuestros esfuerzos así que tú decides con toda la libertad.



Psiconutrición

con 27  metas

¿DÓNDE ESTAMOS?



MANUEL DE FALLA, 77
ALCOBENDAS



A 300 metros de la estación de metro Marques de la Valdavia



Autobuses urbanos e interurbanos C10, 153, 154 1C54



Fácil aparcamiento gratuito en las calles de alrededor



Intenta ser puntual y no te preocupes si llegas antes, podrás esperar en nuestra sala de espera



METODOS DE PAGO

El pago se efectuará normalmente al final de la consulta. Podrás pagar mediante:



Tarjeta



Efectivo



Transferencia



Para más información:
nutricion@27metas.com

666078273

www.27metas.com