nutrición

# Tu bienestar es mucho más importante que cualquier dieta

Las dietas restrictivas no permiten conectar con las necesidades y señales corporales de hambre y saciedad, y mantenidas en el tiempo muestran consecuencias negativas difíciles de revertir. Además, la recomendación de pérdida de peso "por tu salud" de forma generalizada, no está justificada. Un abordaje más amplio que entienda la complejidad de la salud es necesario.

Todos nos merecemos disfrutar de la alimentación en nuestro día a día, que esta sea nutritiva y placentera, y que nos llene y nos cuide en todos los sentidos, tanto a nivel físico, mental y social.

**"Te brindo un espacio de aprendizaje y acompañamiento, con los recursos necesarios para realizar cambios conscientes y flexibles en tu alimentación y, conseguir así un mayor bienestar"**

# Atrévete a una salud libre de estándares



## ¡Te acompaño!

info@nmsnutricion.com
641738602
www.nmsnutricion.com

# ¿QUIÉN SOY?

Soy Nuria, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Doctora en Ciencias de la Alimentación, y especialista en Neurociencia y Psicología aplicada a la Nutrición y Salud, con 2 grandes pasiones a las que me he dedicado más de 10 años: la investigación y la docencia. Y mi verdadera vocación es acompañar a las personas a instaurar hábitos alimentarios que aporten salud integral.

# TE INTERESA SI...

- Buscas tener una **relación sana con la alimentación y el cuerpo**, libre de culpa y reglas alimentarias, e incorporando movimiento físico para disfrutar.

- Deseas aprender a **planificar tus comidas, nutritivas y saciantes, de forma flexible y adaptadas a tus gustos**, trabajando los diferentes contextos personales y familiares.

- Buscas **apoyo en la gestión del hambre** (emocional, mental, etc.) así como **aprender a integrar las comidas sociales** dentro de unos hábitos saludables.

- Te gustaría **tomar un rol activo** en la consulta de nutrición, desarrollando conductas motivadas y resolviendo los obstáculos que te dificultan el cambio de hábitos alimentarios.

Además, **integramos condiciones fisiológicas y médicas concretas** (embarazo, lactancia, menopausia, alimentación infantil, alimentación vegetariana/vegana, alergias e intolerancias, diabetes, hipotiroidismo, molestias digestivas, etc.) dentro de este enfoque, respetando al cuerpo y sus necesidades, y alejándonos de la restricción y prohibición injustificada.

nms nutrición
motivación y salud

# ¿QUÉ CONSEGUIMOS?

Mejorar tu **bienestar global**

- Mayor capacidad de **elección de platos saludables** tanto dentro como fuera de rutina, comidas sociales, etc.
- Mayor autonomía en la **planificación de menús nutritivos, saciantes y placenteros**.
- Mayor **conexión con las necesidades fisiológicas**, relativas al hambre y la saciedad, favoreciendo la realización de **comidas más pausadas y disfrutándolas**.
- Mejora de la **gestión emocional** relacionada con la conducta alimentaria: disminución del comer compulsivamente y de alimentos hiperpalatables y de baja calidad nutricional.
- Mejora de la **salud intestinal**, digestiones menos pesadas, hinchazón, etc.
- Aumento de **vitalidad, agilidad y fuerza,** trabajando a su vez la **aceptación corporal.**
- Mejoras en **parámetros metabólicos y hormonales.**

# ¿CÓMO LO HACEMOS?

## PREVALORACIÓN

Conocer el motivo de tu consulta, qué ayuda esperas recibir, y explicación de la metodología de trabajo.

**Sesión gratuita y sin compromiso**, para saber si te puedo ayudar.

Duración: 15 min

## VALORACIÓN

Analizamos tu motivación, contexto, historial de salud y de dietas, alimentación actual, relación con la comida, imagen corporal, hábitos, etc.

Importante para diseñar un plan de acción y materiales personalizados.

Entrega de material inicial.

Duración: 60-75 min

## PLAN DE ACCIÓN

Definiremos conjuntamente los objetivos que dependan de ti mismo para mejorar tu salud.

Y trazaremos un plan de acción dinámico.

Entrega de material adaptado.

Duración: 45-60 min

## SESIONES DE SEGUIMIENTO

Evaluaremos tu progreso a través de diferentes indicadores de salud.

Detectaremos nuevas necesidades y objetivos.

Continuaremos trabajando temáticas acorde a tu situación.

Duración: 45-60 min

***E-mail y/o Whatsapp para resolver dudas puntuales, envío de materiales, informes, recordatorios y cambio de citas, etc.*

nutrición
motivación y salud

nutrición

# NUTRE TU CUERPO SIN JUICIOS, TU SALUD VA MÁS ALLÁ DEL PESO

## CONSTRUYE HÁBITOS SALUDABLES QUE SE ADAPTEN A TI

**Online y presencial**

**Nº colegiado MAD00427**



*1ª sesión de prevaloración gratuita y sin compromiso*

info@nmsnutricion.com
641738602
www.nmsnutricion.com