

Coaching para la Obesidad

Un Acompañamiento Especializado

¿Por qué elegir Coaching con enfoque Gestalt para bajar de peso?

El coaching con enfoque Gestalt es especialmente efectivo para bajar de peso porque:

- **FOMENTA LA AUTOCONCIENCIA:** Te ayuda a entender mejor tus patrones de comportamiento.
- **PROMUEVE LA AUTOACEPTACIÓN:** Fomenta el desarrollo de una relación más positiva y amorosa con uno mismo.
- **TRABAJA EN EL AQUÍ Y AHORA:** Te permite enfocar en tus experiencias presentes y hacer cambios concretos y tangibles.

Posibles Obstáculos

Enfrentar la obesidad puede ser un desafío abrumador. Muchas personas lidian con problemas comunes como:

- **COMER EMOCIONALMENTE O TENER ANTOJOS INCONTROLABLES**
- **FALTA DE MOTIVACIÓN:** Dificultad para mantener hábitos saludables a largo plazo.
- **BAJA AUTOESTIMA:** Sentimientos de culpa y vergüenza que afectan la autopercepción.
- **ESTRÉS Y ANSIEDAD:** Sensación constante de estar abrumado/a y ansioso/a por el peso y la salud.

Mi Enfoque

Cada persona es única, y mi metodología refleja esta realidad. Mi enfoque está diseñado para adaptarse a tus necesidades y ayudarte a superar los desafíos que se te presenten. A través de sesiones personalizadas, trabajaremos juntos para identificar patrones de pensamiento limitantes y creencias que obstaculicen la gestión del cambio, promoviendo una mentalidad positiva hacia la alimentación y el ejercicio.



Servicios

Acompañamiento personalizado:	Sesiones online individuales de 45/50 minutos diseñadas para atender tus necesidades y objetivos específicos.
Desarrollo de hábitos saludables:	Estrategias prácticas para incorporar hábitos alimenticios y de actividad física sostenibles.
Mejora de la relación con la comida:	A través de preguntas y reflexiones indagaremos sobre tus patrones de pensamiento y comportamiento en torno a la alimentación.
Consejería diaria:	Seguimiento diario con pequeñas pautas, preguntas y/o reflexiones.
Apoyo emocional:	Espacio seguro para explorar y gestionar las emociones relacionadas con el peso y la salud.
Herramientas de Coaching:	Diversas herramientas y técnicas de coaching para facilitar cambios y superar obstáculos.

Sobre mi

Soy Florencia Paolella, Coach Neurobiológico y me especializo en acompañar a personas con obesidad que buscan mejorar su salud. Mi enfoque es personalizado, y no sólo se basa en la pérdida de peso, sino también en los aspectos emocionales y psicológicos involucrados en el proceso. Mi objetivo es ofrecerte un espacio de reflexión conjunta donde puedas reconocer todo tu potencial y tus propias herramientas, permitiéndote gestionar los cambios que deseas en tu vida.

Da el primer paso

La disposición a embarcarse en este viaje y la perseverancia de llevarlo hasta el final exigen coraje y entrega. Este camino puede ser desafiante, pero no tienes que recorrerlo solo/a. Espero tener la oportunidad de trabajar juntos y ser parte de tu viaje hacia una vida más saludable y feliz.

Con afecto,

Florencia Paolella

CONTACTO

Teléfono: 112384614

Whatsapp: +1 (541) 659-1285

Correo Electrónico: florenciapaolella9@gmail.com