

Consulta de Psiconutrición



El objetivo de las consultas de psiconutrición es brindad un espacio seguro para mejorar tu relación con la comida brindándote orientación, acompañamiento y las herramientas necesarias en tu proceso, siempre procurando tu bienestar emocional y fisiológica.

¿Cómo son las consultas?

La consulta es 100% personalizada. Nos adaptamos a tu motivo de consulta y los temas que tu quieras abarcar, cada consulta que tengamos será completamente diferente.

Es una consulta no peso-centrista. Eso significa que tu vas elegir el proceso que vamos a tener con la báscula (Ej. si te quieres subir en ella o no). Las recomendaciones y estrategias no van a estar enfocadas en ello.

No necesariamente tendrás un plan de alimentación. Esto dependerá en la parte del proceso en la cual te encuentres y con que tu te sientas cómodo. Sin embargo, siempre tendrás algún formato en el cuál trabajaremos consulta a consulta.



La consulta de psiconutrición puede ser dinámica. En donde hagamos algunas actividades tanto en la consulta o entre consulta y consulta.

Esta consulta es para ti si:

Quieres mejorar tu relación con la comida.

Quieres mejorar tu relación con tu cuerpo.

No quieres realizar una dieta restrictiva

Tienes atracones de comida o conductas compensatorias.

Tienes algún trastorno de la conducta alimentaria.

Sientes culpa por lo que comes.

Quieres aprender a tener una alimentación balanceada sin contar calorías.



Información adicional:

Duración: 1 hora

Costo: \$700 pesos