



Plan Personal

# TRAINING PSICONUTRICIÓN

*¿Harta de estar a dieta y su efecto rebote?*



 **Ainhoa Cebrecos**  
Psicología Integrativa

[www.ainhoacebrecos.com](http://www.ainhoacebrecos.com)

**Nutrición**   
**con Esperanza**  
DIETÉTICA INTEGRATIVA





# Mejora tu relación con la comida

8 SEMANAS

Valoración inicial para adaptar el programa a tus necesidades y objetivos

Adquirirás herramientas alternativas al comer emocional:  
**fortalece tu capacidad de autorregulación**

Practicaremos **Mindful eating** y la identificación de señales hambre-saciedad

## Enfoque Integral

**Proporcionamos una perspectiva completa para ayudarte a mantener tus avances tras finalizar el programa**