



Coaching Nutricional

Más que una dieta, un estilo de vida

WWW.DRAMELANIALIZANO.COM

RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

[HTTPS://MELANIALIZANO-COURSES.TEACHABLE.COM](https://MELANIALIZANO-COURSES.TEACHABLE.COM)

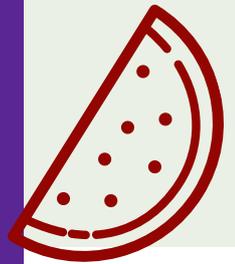


Imagen: Está a gusto con su imagen y cuida su presentación personal...o no se puede ni ver al espejo.

Comer entre horas: Come fuera de los horarios de comida establecidos...o se limita a los 5 tiempos de comida.

Porciones: Le cuesta respetar su porción y se sirve de más...o come el tamaño correcto de porciones.

Planificación: Planifica y organiza lo que se va a comer y la preparación de las comidas (incluyendo eventos extraordinarios)...o no hay ningún tipo de planificación.

Ejercicio: practica ejercicio de manera regular...o lleva una vida sedentaria.

Pauta Nutricional: Cree que su nutrición es variada y equilibrada...o no se siente a gusto con ella.

Comida emocional: Tiene más recursos para sobrellevar las emociones negativas y celebrar las positivas...o recurre a la comida como refugio emocional.

Motivación por su objetivo: Está motivado para llevar a cabo todas las acciones necesarias para alcanzar su meta...o no se siente entusiasmado por lograrla.

Confianza en sí mismo: Cree totalmente en su capacidad para conseguirlo...o tiene dudas de poder lograrlo.

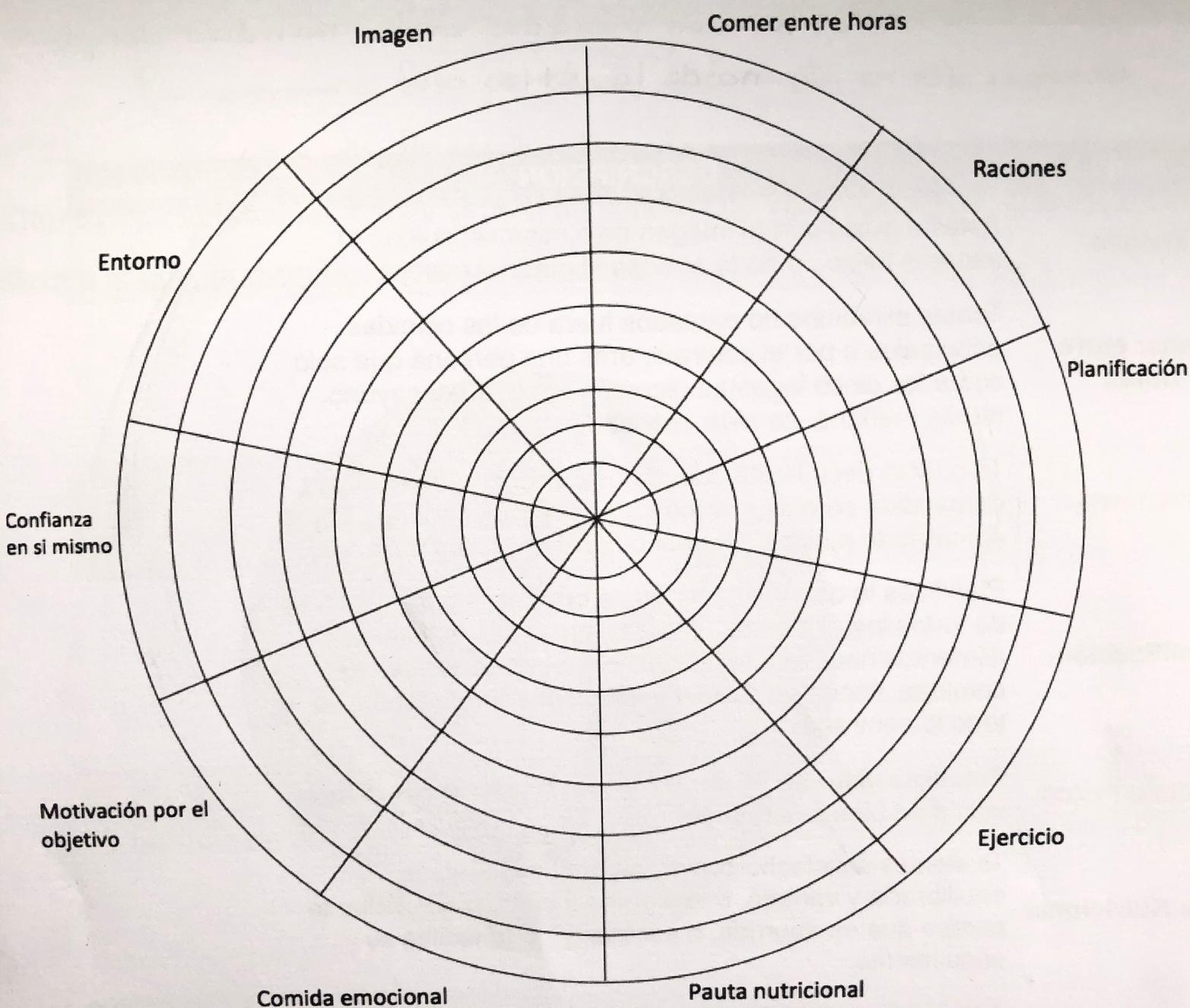
Entorno: Tiene apoyo de las personas que le rodean y ha adecuado su entorno a su meta...o más bien está rodeado de un entorno sabotador.

Rueda de la alimentación



Coaching Nutricional

Más que una dieta, un estilo de vida



PUNTUACIÓN

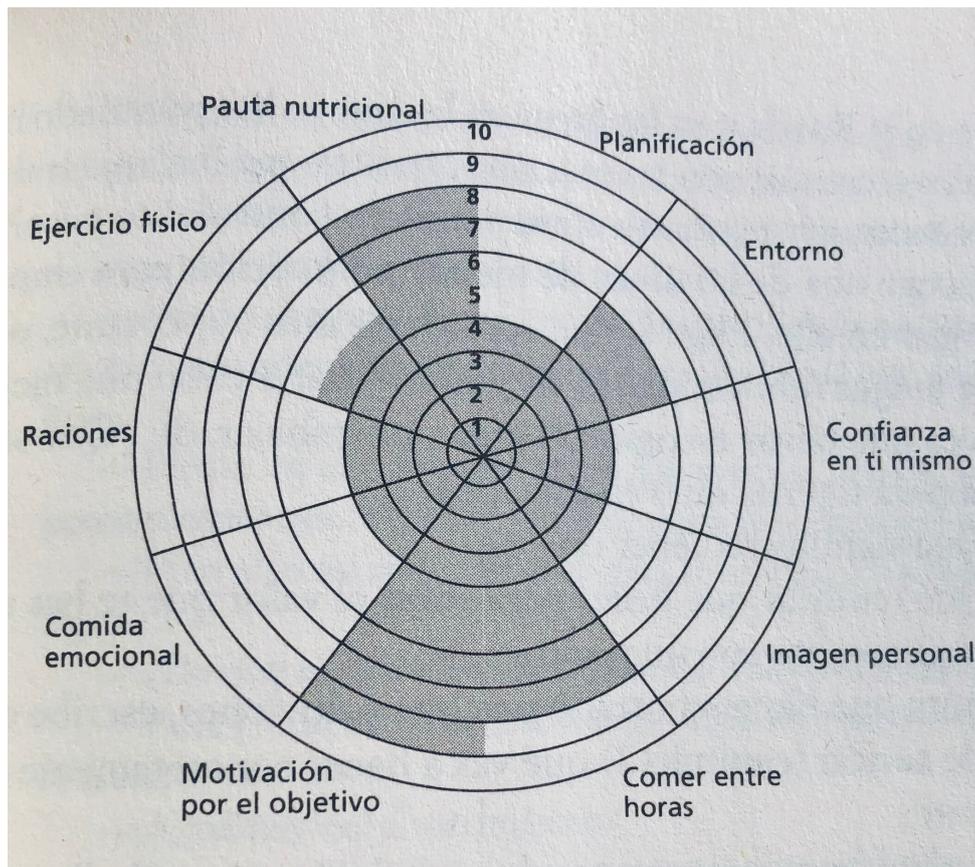
ÁREA	PUNTUACIÓN
PLANIFICACIÓN	
ENTORNO	
CONFIANZA EN SÍ MISMO	
IMAGEN PERSONAL	
COMER ENTRE HORAS	
MOTIVACIÓN POR LA META	
COMIDA EMOCIONAL	
EJERCICIO FÍSICO	
PAUTA NUTRICIONAL	
PORCIONES	



Coaching Nutricional

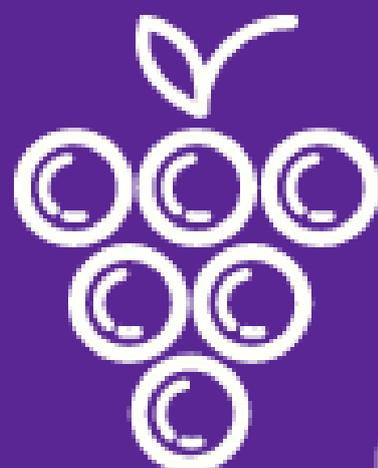
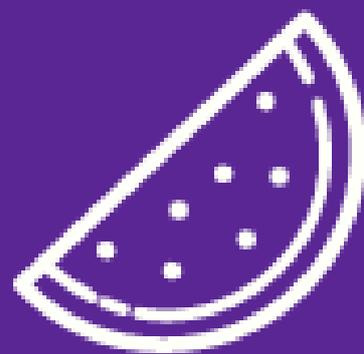
Más que una dieta, un estilo de vida

EJEMPLO:



Área	Puntuación
Planificación	4
Entorno	6
Confianza en ti mismo	4
Imagen personal	4
Comer entre horas	8
Motivación por el objetivo	9
Comida emocional	4
Raciones	4
Ejercicio físico	5
Pauta nutricional	8

COACHING NUTRICIONAL DRA MELANIA LIZANO



TODOS LOS DERECHOS
RESERVADOS



Coaching Nutricional

Más que una dieta, un estilo de vida

