

¿Alguna vez te preguntaste cómo es realmente hablar con un entrenador de salud?

No se trata de que te juzguen ni de que te digan qué comer; es una conversación colaborativa que te ayuda a descubrir qué te funciona. En una sesión típica, tu coach te hará preguntas, reflexivas, escuchará tus experiencias y te ofrecerá estrategias prácticas que se adapten a tu estilo de vida.

Aquí tienes un adelanto de cómo podría sonar una conversación real al explorar un tema tan común como el control de las porciones y la pérdida de peso duradera:



REPENSAR EL CONTROL DE PORCIONES

ENTRENADOR DE SALUD

¿Cuál es tu experiencia reduciendo porciones para perder peso?

Muchas personas se sienten así. ¿Y si pudiera comer más de los alimentos adecuados, sentirse satisfecho y aún así bajar de peso?

Todo comienza con ajustar el tamaño de las porciones. Los alimentos ricos en agua y fibra, como las ensaladas, las frutas o las sopas de verduras, ayudan a sentirse lleno consumiendo menos calorías.

¡Exactamente! Vayamos un paso más allá y convirtámoslo en un objetivo SMART: algo específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado. ¿Quieres que los redactemos juntos?

Perfecto y centrado en lo que te funciona. ¡La próxima vez veremos como te va!



PACIENTE

Lo intenté, pero siempre tenía hambre y me rendí. Al principio perdí peso, pero lo recuperé.

Me gustaría saber más. ¿Cómo funciona?

¿Entonces no tengo que comer menos de todo, sino simplemente tomar mejores decisiones para sentirme satisfecho?

Claro. Bueno... ¿Qué tal si...? ¿Como una ensalada, fruta o sopa de verduras antes de cenar al menos cuatro noches esta semana?