

¡BIENVENID@ A TU TRATAMIENTO NUTRICIONAL!

Ya diste el paso más importante de decidir cambiar tu estilo de vida y hábitos. Ahora yo te ayudaré en este camino. ¡Comencemos!



Todos somos diferentes por esto el plan es **personalizado**.

Lo que te sirve a ti es probable que no le sirva a otro y viceversa; por esto los tiempos de otro tampoco tienen que ser tus tiempos. Enfócate en ti, en ir logrando tus objetivos, no te midas con la regla del resto, en este momento eres tú y solo tú lo que importa. **Los cambios no son de un día para otro, necesitan constancia y perseverancia.**

¡Sé paciente! ⌚

La idea de seguir un plan de alimentación es poder **lograr tu objetivo sin pasar hambre**, si te pasa o si sientes que aumenta la ansiedad **contáctame**. La mayoría de los pacientes aseguran no pasar hambre, de hecho, suelen sentir que comen más de lo que solían comer antes, que esto no te asuste porque de igual manera irás logrando tu objetivo. Por otro lado, si sientes que es mucha comida debes escuchar tu cuerpo, el también "te habla" y no debes sobreesforzarte, si estás en esta situación siempre prioriza la proteína y luego las ensaladas / verduras en conjunto con los carbohidratos.



Lo ideal es acompañar tu plan con **ejercicio físico**, esto te hará lograr de una manera más completa el cambio en el estilo de vida, así que a levantarse de la cama y ponerse en movimiento siempre de acuerdo con tus capacidades personales y gustos, además, puedes hacerlo junto a mí en los planes de entrenamiento en la página web.

Hablando de gustos, las porciones que están dentro de tu día puedes ir las moviendo de acuerdo con tus gustos para adaptar lo mejor posible tu pauta de alimentación.

Un enfoque **multidisciplinario** siempre será mucho mejor para abordar un tratamiento haciéndolo más integral y personalizado, trabajando diferentes aspectos de la salud y creando un ambiente de apoyo.

Recuerda que en la página web de la clínica encuentras médicos, psicólogas y entrenadora personal todos de excelente calidad para optimizar tus **resultados**.



Si tienes cualquier pregunta no dudes en **contactarme mediante el chat en tu sesión de la página web** da lo mismo el mes, día, horario. Yo respondere **una a tres veces dentro de la semana**; no te desesperes porque nunca dejo una pregunta sin contestar.

<https://deleyclinic.com>