

PSICONUTRICIÓN

Aprende a cuidarte todo el año



RAQUEL CONTY

DIETISTA - NUTRICIONISTA

Cristina García

QUÍTALE PESO A LA VIDA

PSICONUTRICIÓN

Mejora tu relación con la comida aprendiendo a comer

¿QUÉ INCLUYE EL SERVICIO DE PSICONUTRICIÓN?

El servicio de psiconutrición incluye un acompañamiento nutricional y psicológico para mejorar la relación con la comida aprendiendo a comer para siempre (no mas dietas)

Es un acompañamiento totalmente personalizado y adaptado a tu historia, en el que contarás con sesiones online de nutrición y de psicología de manera alternativa

¿QUÉ APRENDERÁS??

- Aprender a escuchar tu cuerpo, sus sensaciones y sus necesidades
 - Aprender a comer de forma consciente
- Conocer y gestionar la relación entre las emociones y la comida
- Conocer el por qué de tus impulsos en la comida y aprender a gestionarlos
 - Plan nutricional personalizado
 - Reeducación alimentaria flexible
 - Adquirir unos hábitos de vida saludables
 - Aprender a comer disfrutando y sin culpa



RAQUEL CONTY

DIETISTA - NUTRICIONISTA

Cristina García

QUÍTALE PESO A LA VIDA

PSICONUTRICIÓN

Mejora tu relación con la comida aprendiendo a comer

BONO INICIAL PSICONUTRICIÓN

- Dos sesiones online de nutrición
 - Dos sesiones online de psicología
(duración: 1h)
- Precio:220 euros

BONO RENOVACIÓN PSICONUTRICIÓN

- Dos sesiones online de nutrición
 - Dos sesiones online de psicología
(duración: 1h)
- Precio:200 euros

CONTACTO

cristinagl.psicologa@gmail.com (@quitalepesoalavida)

ranquelcontyc@gmail.com (@nutriraquelconty)



RAQUEL CONTY

DIETISTA - NUTRICIONISTA

Cristina García

QUÍTALE PESO A LA VIDA