

– COACHING NUTRICIONAL –

PARA TENER ÉXITO EN TU DIETA



¿Siempre con hambre?

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Come con cabeza | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Deja atrás la ansiedad | <input checked="" type="checkbox"/> |
| No te pongas excusas. Cree en ti | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Adelgaza para siempre | <input checked="" type="checkbox"/> |

No trates los síntomas, ataca las causas con este método definitivo que te ayuda a perder peso de una vez por todas



COACHING
NUTRICIONAL

PARA TENER

ÉXITO EN
TU DIETA

¿Siempre con hambre?

- Come con cabeza
- Deja atrás la ansiedad
- No te pongas excusas. Cree en ti
- Adelgaza para siempre

No trates los síntomas, ataca las causas con este método definitivo que te ayuda a perder peso de una vez por todas

DR. JOSÉ LUIS SAMBEAT VICIEN

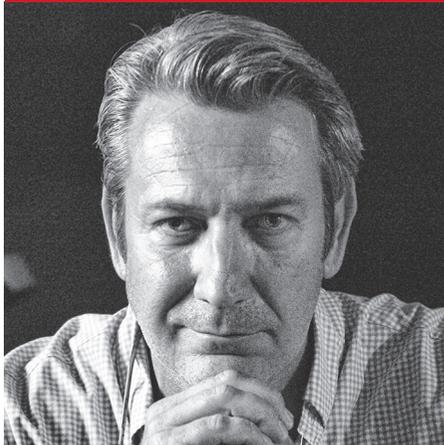
COACHING NUTRICIONAL PARA TENER ÉXITO EN TU DIETA

¿Cuántas veces has intentado adelgazar? ¿Cuántas otras has fracasado comiendo más y poniéndote mil excusas? ¿Y si te contara que no engordas por comer más, sino por tu estilo de vida? De nada sirve ponerte a dieta una y otra vez sin ser consciente de los errores que cometiste en el pasado. ¡Sal del bucle! ¡Cambia el chip! ¡Rompe tu patrón de conducta! ¡Supera los bloqueos internos! ¡Resetea tu mente y prográmate para el éxito!

Este es un libro de *coaching* nutricional que te ayudará a sentirte bien contigo mismo y a adquirir hábitos saludables de autocontrol, refuerzo positivo y gestión emocional como factores ligados al éxito de un plan nutricional. Sólo así podrás romper el repetido esquema de adelgazar y recuperar todo lo perdido en poco tiempo. Gracias a las dinámicas de motivación y de acción que te propone este manual, podrás lograr lo que tantas veces has intentado alcanzar sin éxito.



DR. JOSÉ LUIS SAMBEAT VICIEN



El doctor José Luis Sambeat Vicien es licenciado en Medicina y cirugía por la Universidad de Zaragoza, experto universitario en diagnóstico y tratamiento de la obesidad por la UNED y experto universitario en *coaching* personal ejecutivo por la Universidad de Salamanca.

Desde 1989, año en que abrió su clínica, ha tratado a más de 9.000 pacientes en temas de nutrición y sobrepeso. Se ha dedicado a este campo de la medicina porque desde siempre se ha considerado un comedor compulsivo, y ha querido investigar todas las posibilidades para afrontar su propio problema. A resultas de ello y de la experiencia adquirida con todos sus pacientes, ha desarrollado el Método San Pablo de nutrición, cuya última incorporación ha sido este libro de ejercicios de *coaching* y motivación encaminados a conseguir un resultado exitoso para todos aquellos que realicen cualquier dieta.

Estilo
de vida

Coaching
nutricional...

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Coaching Nutricional.
Para tener éxito en tu dieta

IBIC: VFMD

ISBN: 978-84-16002-66-5

Rústica • 14,5 x 22 cm

280 páginas

PVP: 17,90 €

