

ESTUDIO NUTRICIONAL HOLISTICO

En que te puede ayudar un estudio Nutricional Holístico

Mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos: físicos, emocionales y sociales.
Conocimiento de uno mismo en todas sus condiciones aportando seguridad y conocimiento. Mejorar y solventar dolencias.

La terapéutica holística abarca diferentes enfoques y terapias a la hora de describir una alteración en la persona y corregir los desórdenes del organismo.

Considerado al ser humano como un individuo integral en el que no solo el cuerpo físico es estudiado. Las emociones, pensamientos, creencias son condicionantes para un estado u otro. Cada una de ellas requiere una atención especial. **Nuestro cuerpo** requiere de una adecuada alimentación para desintoxicarse de los depósitos acumulados durante mucho tiempo y aportar los nutrientes necesarios. **Nuestra Mente**, contiene las emociones, carácter y actitudes, acumuladas de nuestras experiencias. Requiere corregirlas, limpiarla de pensamientos nocivos ya aportar nuevas pautas de pensar. **Nuestras emociones**, resultado de nuestros pensamientos, requiere de alimento emocional positivo. **Nuestras creencias**: revisarlas y darles la oportunidad de florecer y sanarlas. Todas repercuten en el organismo

La finalidad de la terapia holística, es descubrir y acompañar durante el proceso a solucionar los conflictos hasta llevarlos a un estado de armonía, equilibrio y salud teniendo en cuenta la globalidad. Se busca encontrar un equilibrio entre todas las áreas del ser humano.

En que te puede ayudar un estudio Nutricional Holístico

- ✓ Encontrar los desencadenantes de la situación creada, aceptarlos y transformarlos.
- ✓ Mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos: físicos, emocionales y sociales.
- ✓ Conocimiento de uno mismo en todas sus condiciones aportando seguridad y conocimiento.
- ✓ Mejorar y solventar dolencias como problemas intestinales como
- ✓ Herramientas positivas para incorporar en la vida cotidiana.

A quién va dirigido?

A todas aquell@ que deseen mejorar sus condiciones físicas, emocionales, sociales
A todas aquell@s que deseen un cambio de mira en sí y de su entorno.
A todos aquell@s que quieren avanzar para un cambio de vida.
Como apoyo en otras terapias.

Estudio terapia

Análisis de la alimentación: valoración nutricional de la FRECUENCIA DE ALIMENTOS DIARIOS, para descubrir los ingredientes y alimentos que se ingieren a diario y valorar como están afectando a la persona y averiguar si existen deficiencias o excesos de ciertos alimentos. Estudio de la frecuencia alimentaria de todos los nutrientes habituales de la dieta. Estado del IMC (Índice masa corporal).

Análisis de carencias nutricionales: destinado a descubrir deficiencias de vitaminas y minerales que permite identificar qué sistema del cuerpo requiere atención.

Análisis de hábitos de vida: permite valorar las mejoras que se pueden llevar a cabo en la vida diaria, analizando el tiempo y la situación personal de la persona, para darle las herramientas más adecuadas para su entorno. Destinada a mejorar calidad en la preparación y planificación alimenticia. Incluye asesoramiento de preparación de comidas y apoyo en conocimiento de alimentos.

Análisis estado emocional: valoración del estado de la persona para identificar carencias psico emocionales y poder apoyar la terapia con otras herramientas terapéuticas de apoyo si fuera necesario.

PERFIL BIONUTRICIONAL. Programa basado en el campo de la nutrición celular activa. El análisis del cuestionario permitirá establecer el perfil bionutricional del paciente, con un histograma. Este resultado pondrá en evidencia el terreno dominante a corregir así como los diferentes desequilibrios del terreno..

PROGRAMAS

En **diferentes etapas**: infancia, adolescencia, adultos, tercera edad, embarazo.

Dietas terapéutica.

Alimentación y desórdenes emocionales:

Dietas específicas.

Dietas depurativas y estacionales: Asesoramiento en dietas de transición:

Terapia Antiaging.

Programa de crecimiento y desarrollo personal

A través de las diferentes técnicas de respiración, relajación, visualización y control mental.

Cambio de **hábitos** - Refuerzo de la **autoestima**- Gestionar las **emociones** -Aumento de la **conciencia corporal** - **Positividad** - Relajación **psicofísica**

Verónica Duro

(VerdSalud Holistic®)

consulta.verdsalud@gmail.com

www.veronicaduro.es

T. 626 516 399