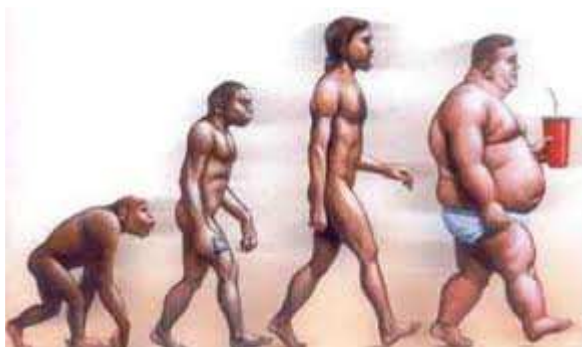


En la sociedad en que vivimos estamos rodeados de comida por todas partes, ya sea en supermercados, bares, tiendas de barrio, restaurantes, etc. donde podemos encontrar alimentos de todo tipo y de todos los lugares del mundo.



Esta cantidad y variedad de formas de poder encontrar comida nos lleva a hacernos una reflexión y preguntarnos ¿por qué comemos de esta manera? ¿Por qué comemos lo que comemos? ¿Por qué nos pasamos media vida pensando en la comida? si esto engorda, si esto tendrá mucha grasa, si esto... ¿Cuántas personas conocemos que llevan toda la vida a régimen, o que alguna vez en su vida lo han estado? Si nos paramos a pensarlo un segundo nos daremos cuenta que la comida puede ser una de las mayores maravillas de nuestra vida o una de las grandes preocupaciones, siempre estamos pensando en ella, y esto tiene sus repercusiones, para bien o para mal, tanto a nivel psíquico como físico.

Una de las primeras cosas de las que tenemos que darnos cuenta en esta sociedad en la que sigue aumentando el número de personas con problemas de sobrepeso y obesidad, que no es un problema estético, de imagen, sino que es un problema de salud, y cada vez afecta a gente más joven, jóvenes que a su vez se ven muy influenciados por los comentarios que hacen la gente, en especial los que les rodea, y sobre todo en lo que se refiere a su grupo de amigos.



Desde la sección de Coaching Nutricional vamos a tratar de alcanzar estos hábitos saludables juntando dos maneras complementarias de trabajar pero con una misma finalidad, estas son la psicología de la salud y el coaching.



Iremos viendo la información necesaria para que nos orientemos, pero a grandes rasgos ya que la mejor forma de llevarlo a cabo es siempre con la ayuda de un profesional, debido a que no es algo que se pueda solucionar con unas cuantas Desde el lado de la psicología lo trataremos a través de las habilidades psicológicas que pueden propiciar la adquisición de hábitos deportivos saludables:

- Auto-observación y auto-registro.
- Establecimiento de objetivos.
- Evaluación del progreso deportivo.
- El proceso de cambios tiene como objetivo modificar nuestro estilo de vida

Variables que conviene considerar en la evaluación del comportamiento alimentario

Composición de la dieta	Cantidad, calidad y variedad de los alimentos y forma de preparación de los mismos.
Frecuencia de la ingesta	Numero de veces que come algo, en un día; frecuencia de consumo de los diferentes alimentos
Duración	Tiempo destinado a comer
Forma de comer	Masticación, estilo más o menos impulsivo o controlado de ingerir los alimentos, grado en que se disfruta o se come de forma mecánica
Estímulos ambientales que rodean la conducta de comer	Horario y lugar en que se come, presencia o no de otras personas, estímulos señalizadores y distractores
Grado de apetito	Percepción subjetiva del hambre con que se inicia la conducta de comer
Estados emocionales	Estado de ánimo y su relación con el aumento o la disminución de la ingesta y con la forma de consumir los alimentos

Historia de aprendizaje	de Costumbres, creencias y actitudes, adquiridas a lo largo de la vida de la persona, en relación con la alimentación
Accesibilidad de los alimentos	La relación costes / beneficios determina la accesibilidad a ciertos productos, considerando, en cuanto al coste, no sólo los aspectos económicos, sino también el tiempo y el esfuerzo empleados en su preparación; en lo que atañe a los beneficios, se incluyen, junto a los nutricionales



Los datos que facilita este instrumento proporcionan una idea global del comportamiento que tenemos a la hora de alimentarnos, nos dará cierta información sobre que cosas podemos mejorar

<i>Por favor, lea cada una de las frases que se presentan a continuación, y marque una cruz en la columna correspondiente a la frecuencia con que ocurren</i>	Siempre (casi todos los días)	Con Frecuencia (3-4 días por semana)	A veces (4-5 veces al mes)
Suele desayunar un café, a toda prisa, antes de salir para su trabajo, o simplemente, no desayuna			
Acostumbra a picar chucherías entre horas para matar el gusanillo			
No tiene ganas de cocinar y resuelve sus cenas con un poco de embutido o un plato precocinado			
Come en diez minutos, sin darse demasiada cuenta de lo que se lleva a la boca			
Siente la necesidad de comer algo (palomitas, chocolatinas, pipas) siempre que sienta ante la pantalla del televisor o del cine			
No puede tragar bocado cuando está nervioso, preocupado o irritado			
Tiene un hambre voraz cuando está nervioso, preocupado o irritado			



Y a través del coaching nutricional te guíaremos para ver cuáles son tus preocupaciones reales, qué es lo que quieres cambiar, qué ayudas tienes para conseguirlo y qué obstáculos y dificultades deberás superar para realizar los cambios deseados. La función del coach no es la de enseñar, avisar o aconsejar sino que se enfoca en mejorar pautas de pensamiento y hábitos de alimentación

A continuación vamos a ver de una manera gráfica como podemos utilizar el Coaching para que nos ayude a averiguar cosas y pensamientos que podemos mejorar en nuestra conducta saludable.



Orientación hacia unos hábitos de vida saludables

Este ejercicio está diseñado para que usted intuya su pauta de conducta en los hábitos saludables.

Cada uno se debe buscar que preguntas son importantes para sí mismo, qué preguntas son las que me van a ayudar a mejorar mi estado actual de salud. Las preguntas que vienen a continuación son un ejemplo de las cientos e preguntas que nos podemos hacer.

PERCEPCIÓN DEL TIEMPO QUE DEDICA COMER

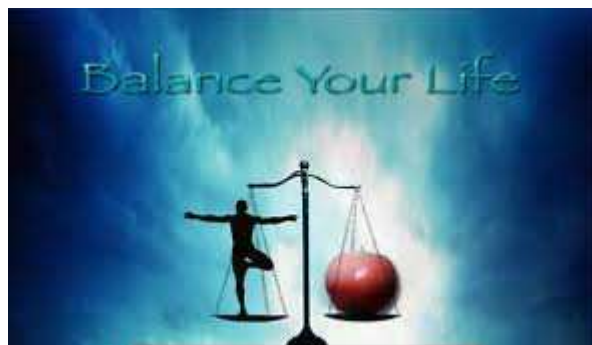
	Preguntas que debe contestar
A	¿Cómo muy deprisa?
B	¿Suelo disfrutar de la comida del momento o piensas en lo que vas a comer en otro rato?
C	¿Sientes que no tienes tiempo para nada?
D	¿Pasas demasiado tiempo pensando y preocupándote por la comida?
E	¿Me pongo nervioso cuando se acerca la hora de comer?

PERCEPCIÓN DEL TIEMPO QUE DEDICA A POTENCIAR SUS HÁBITOS SALUDABLES

	Preguntas que debe contestar
A	¿Vivo deportivamente?
B	¿Descanso lo suficiente?
C	¿Utilizo técnicas de relajación cuando estoy muy estresado?
D	¿Pongo de mi parte para mejorar las relaciones con el equipo
E	¿Soy constante? ¿Tengo confianza? ¿Me adapto a los ciclos del equipo?

Personalidad básica / Tabla de referencia

- A continuación, escriba para cada orientación lo que se le ocurra, en relación a su situación actual; por ejemplo, si se le dice “escriba sus objetivos a corto plazo” usted puede responder: “es necesario para mi, todavía no me los he planteado”, “lo tengo pendiente”, “ya lo hice, ahora me faltan los de a largo plazo”.



Percepción del tiempo

	Orientación
	Mi horario de trabajo me provoca ansiedad
	Disfruto del presente
	Necesito planificar mejor mi tiempo
	Tengo hambre a todas horas
	Debo tener un horario para las comidas

Y a continuación hago una valoración de dicha Orientación:

- Como mi horario de trabajo me provoca ansiedad debo organizarme mejor mi tiempo libre para relajarme, hacer ejercicio y liberarme del estrés acumulado, comer con más tranquilidad...

	Valoración
1.	Debo organizar mejor mi tiempo libre
2.	...
3.	...
4.	...
5.	...

Percepción del Tiempo que dedica a potenciar sus hábitos saludables

Orientación

Últimamente no vivo deportivamente, salgo por la noche más de lo habitual y eso influye en mi rendimiento, en mi manera de comer...

No descanso lo suficiente, no duermo más de 5 horas seguidas y luego estoy machacado todo el día

No utilizo las técnicas de relajación que mi ha enseñado mi coach

No mejoro mis relaciones con el equipo, en parte debido a mi estilo de vida

No soy constante en casi nada y estoy perdiendo la confianza en mi mismo.

Valoración

Debo plantearme que espero de la vida y que cosas quiero.

...