

APPUNTAMENTO di CONTROLLO

**IL CONTROLLO SEGNA E CONTRADDISTINGUE il VOSTRO PERCORSO!!
PERCHE?**

LA PRIMA CONSULENZA é sicuramente **IMPORTANTISSIMA...** in quanto e' il Primo Approccio al Percorso quindi è fondamentale dedicare più tempo e la giusta attenzione per decidere insieme come svolgerlo nel migliore de modi.

IL CONTROLLO è altrettanto **FONDAMENTALE** perchè consiste nel **CONFRONTO CON IL PROFESSIONISTA** a cui TU hai scelto di **AFFIDARTI** (dare fiducia).

Nel percorso che vi propongo **PER** la mia **VISIONE** ed **ESPERIENZA** è quasi obbligatorio il Controllo settimanale per il primo mese (bisogna darsi almeno 1 mese di tempo per valutare e valutarSI).

Il Controllo Settimanale è Ottimizzante per 2 motivi:

Primo perchè tutte le volte che ci si incontra ci si confronta e si riescono a capire i punti di forza e quelli di debolezza relativi alla Persona ed al Pian scelto.

Questo ovviamente rende più semplice le eventuali modifiche per stilare i piani ad Hoc. Ma soprattutto vi da già una chiara valutazione del lavoro da svolgere Insieme.

Secondo, altrettanto importante, ci si Pesa Insieme dunque si capisce il **VALORE** del **PESO** che molte volte da **SOLI** viene considerato solo un **NUMERO** negativo o positivo e non la spiegazione **SCIENTIFICA** di un **VOSTRO COMPORTAMENTO**.

Inoltre bisogna imparare a :

-Darsi almeno una settimana di tempo per verificare che tutto sta procedendo bene.

Con questo mi riferisco al peso e alla routine sbagliata di pesarsi tutti i giorni o quasi, soprattutto se si commettono errori (cosidetti Sgarri) nel seguire il piano alimentare che non possono far altro che condizionarvi psicologicamente.

-Darsi almeno un mese per capire se si tratta del percorso giusto per **VOI**

Infatti Io non vi propongo la solita dieta ma un **CAMBIAMENTO** del vostro **STILE ALIMENTARE** correggendo gli errori ed esaltando e sfruttando le abitudini buone consolidate da sempre. **QUESTO PERCORSO** vi lascerà comunque dei risultati utili in campo nutrizionale anche se vi fermate alla prima consulenza. Ovviamente per ogni persona il lavoro è diverso ...la facilità o la difficoltà ad affrontarlo dipende da

innumerevoli fattori quali per es. i gusti alimentari , il vissuto e le abitudini famigliari consolidate e soprattutto la predisposizione psicologica e fisica del MoMENTO che si e' scelto.

SCHEMA di adottato e consigliato:

Controllo settimanale per il primo mese

Controllo bisettimanale meglio dopo 3-6 mesi

Controllo mensile alla soglia del Mantenimento