

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 dei 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