



Cada participante es el **principal protagonista del proceso**. Aprendizaje experimental que combina la información y la educación con una metodología vivencial y/o grupal, se fijan objetivos, se trabaja la motivación necesaria para hacer los cambios necesarios y mantenerlos en el tiempo, evitando el abandono y el efecto rebote que acompaña a la mayoría de los tratamientos de gestión del peso y cambio de hábitos. y entre iguales, lo que se traduce en apoyo social y auto-empoderamiento

¿Qué se consigue?

- 📖 **Ganar control sobre la salud** y, en consecuencia, tener una buena calidad de vida
- 📖 Una **plan nutricional individualizado y vitalicio** basado en el conocimiento científico, **equilibrado** y terapéutico para mantener o resolver un problema específico de salud, asegurando la **ingesta adecuada de nutrientes** que cada uno necesita
- 📖 Aprender a alimentarse de forma saludable sin renunciar al **placer de la comida**.
- 📖 Aprender a **preparar menús equilibrados**, integrando nuevas ideas y nuevas creencias, que potenciarán el autocontrol y autogestión del peso y salud.
- 📖 **Apoyo social** formando parte de una comunidad de personas que apuestan por la salud