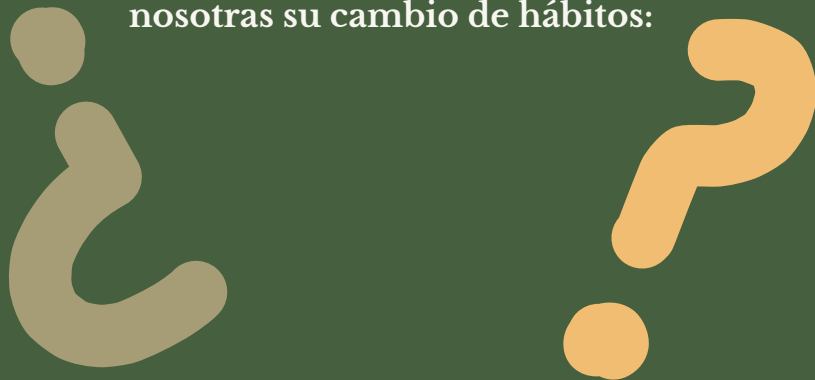




PREGUNTAS FRECUENTES

¡Hola AmiGU! :)

Si te sirve de ayuda, te contamos algunas de las dudas que han tenido algunas personas que al igual que tú, han querido compartir con nosotras su cambio de hábitos:



¿Hacéis consultas online o solo presencial?

Sí, llevamos ya unos años haciéndolo y desde la experiencia podemos decir que muestra la misma eficacia que la presencial. La única diferencia es que hay una pantalla delante.

¿Cómo se hace la consulta online?

Tenemos dos opciones de hacerlas: a través de Skype (te diremos el usuario de consulta) o utilizando un link de consulta por la plataforma Whereby (solo hay que clickar y poner tu nombre aceptar la función del micrófono y cámara).

¿Tengo que comprar una báscula/ tomar mediciones?

Que no te preocupe esta respuesta. En la primera consulta de valoración con tu nutricionista, se te indica y detalla todo lo necesario para tu caso.



¿Puedo ir con mi hijo/a a la consulta para que se cuide también?

Si tu hijo/a es menor de edad, tendremos que valorar (en una consulta de valoración) si podemos trabajar en el caso o no. Además, deberá estar acompañado por un/a adulto/a o tutor/a.

¿Puedo regalar a alguien vuestro pack?

¡Consejo! Si estás pensando en regalarlo, asegúrate de que la persona que va a recibir el regalo quiera venir/empezar. La voluntariedad, es un factor muy importante y si no existe puede repercutir en el proceso. Además, en ocasiones, puede resultar contraproducente e incluso una experiencia traumática.



¿Cómo hago si quiero empezar el proceso ya?

1. Nos dices qué disponibilidad tienes.
2. Miramos cómo está nuestra agenda y te proponemos los huecos que creemos que te pueden cuadrar.
3. Una vez tengamos todo confirmado por ambas partes, se hace el pago (en los 4 días siguientes a la confirmación) y nos envías el justificante.
4. Se firma el documento de política de cancelación.

¿Puedo cambiar la cita cuando quiera?

No. Solo podemos en casos de fuerza mayor (salud, Covid19,...).

Si no se avisa con una antelación de 72h antes de la cita, se dará por perdida y no se podrá recuperar o reubicar.

¿Ofrecéis/trabajáis con suplementos?

Es un proceso que se basará en aprender a comer con comida real. Se trata de que poco a poco sea un hábito y no una dieta puntual, es decir, que sea realista y que se pueda mantener en el tiempo.

*En los casos que consideramos que es necesario recomendar alguna vitamina / hierro lo hacemos. En el caso de las dietas vegetarianas o veganas, por ejemplo.

“Tengo mucha vida social”, ¿voy a tener que seguir todo a raja tabla?

En el proceso que vas a empezar, se abordarán todas las áreas en las que la alimentación está presente, si para tí, la vida social es importante, se trabajará para lograr un equilibrio entre ambas.



¿Tengo que hacerme una analítica?

Si. Es recomendable para saber cómo estás en ese aspecto. Solemos pedir que sea reciente (como mucho 3-4 meses), si no la tienes para la primera consulta, no te preocupes, puedes traerla para la siguiente consulta con tu nutricionista.

¿Se puede ir a consulta después de hacer ejercicio físico o si tengo la menstruación? ¿Y si “me he pasado”, “no lo he hecho bien”?

Aunque los parámetros pueden variar en estas circunstancias, es un momento muy importante de aprendizaje y un espacio para abordar cuestiones que van más allá de lo que se refleja en la báscula. Además, los datos que se recojan en esta consulta nos ayudan tanto a interpretar resultados como a que conozcas cómo funciona tu cuerpo en distintas circunstancias.

¿Cómo sé si necesito psiconutrición?

- Fases de “estoy a dieta” o “no estoy a dieta”.
- Si la comida ocupa mucho tiempo en tu cabeza.
- “Cuando ya sabes lo que hay que hacer y no has conseguido lo que buscas”.
- Has experimentado emociones como la culpa y/o la vergüenza en relación a la comida.
- Si sientes descontrol con la comida.

