



PREGUNTAS FRECUENTES

¡Hola AmiGU! :)

Si te sirve de ayuda, te contamos algunas de las dudas que han tenido las personas que al igual que tú, han comenzado 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?

La consulta se hará a través de Google Meet. Unos minutos antes de la consulta, recibirás un email con un link para reunirte a la llamada con tu nutricionista. Solamente tienes que clicar en él y solicitar unirte. Si la reunión la quieres hacer a través del teléfono, es necesario tener instalada la aplicación de Google Meet.

¿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 acordado por ambas partes, se hace el pago. Para la correcta inscripción y confirmación de las citas, es necesario formalizarlas con el pago por adelantado en el momento de agendarlas.
- 4. Se firma el documento de LOPD y política de cancelación.

¿Puedo cambiar la cita?

Sí. Las modificaciones de las reservas abonadas se realizarán siempre según disponibilidad de agenda, y dentro de un período de validez de 90 días desde la fecha de compra. Si no se celebran dentro de ese período, se dará por perdido el importe abonado restante.

¿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 ti, la vida social es importante, se trabajará para lograr un equilibrio entre ambas.



¿Tengo que hacerme una analítica?

Sí. 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.





OHIKO GALDERAK

Kaixo laGUn! :)

Zuk bezala ohituren aldaketa gurekin hasi duten pertsonak izan
dituzten zalantzak bildu ditugu dokumentu honetan,
lagungarri izango zaizkizulakoan.





Online kontsultak egiten dituzue, ala presentzialak bakarrik?

Bai. Urte batzuk daramazkigu kontsultak online egiten, eta gure esperientzian oinarrituz, presentzialak bezain ondo funtzionatzen dutela esan dezakegu. Diferentzia bakarra, aurrean pantaila bat dagoela da.

Nola egiten da online kontsulta?

Kontsulta Google Meet-en bidez egingo da. Hitzordua baino minutu batzuk lehenago, mezu elektronikoa jasoko duzu zure nutrizionistarekin deitzeko esteka batekin. Klikatu eta elkartu besterik ez duzu egin behar. Deia telefonoz egin nahi baduzu, Google Meet aplikazioa instalatuta izan beharko duzu.

Pisatzeko baskula bat erosi edo neurketak egin behar al ditut?

Ez kezkatu, zure nutrizionistarekin egingo duzun lehen balorazio-kontsultan, zure prozesurako behar duzun guztia azalduko zaizu.



Nire seme edo alabarekin joan al naiteke kontsultara, bera ere zaintzen hasteko?

Zure semea edo alaba adingabea bada, berarekin lan egin dezakegun ala ez baloratu beharko dugu (balorazio-kontsulta batean). Gainera, heldu edo tutore batekin etorri beharko litzateke.

Zuen plana oparitu al dezaket?

Aholkua! Oparitzeko asmoa baduzu, ziurtatu oparia jasoko duen pertsonak etorri nahi duela. Plana hasteko motibazioa oso faktore garrantzitsua da eta hau gabe, baliteke prozesua behar den bezala ez jarraitzea. Gainera kasu batzuetan, honelako plan bat proposatzea kaltegarria izan daiteke pertsona horrentzat, baita esperientzia traumatikoa ere.





Nola hasi naiteke planarekin?

- 1. Esaiguzu libre noiz zauden.
- 2. Gure agenda nola dagoen begiratu dugu, eta datak proposatu ditzakizugu.
- 3. Datak adostatutakoan, ordainketa egingo da. Hitzorduak, agendatzen diren momentuan ordainketa eginez konfirmatzen dira.
- 4. DBLO eta balditzen akordioa sinatu eta kopia bat bidali.

Hitzordua aldatu al dezaket?

Bai. Ordaindutako erreserben aldaketak, agendaren arabera egingo dira eta erosketa datatik 90 eguneko epe barruan egin beharko dira. Ala egiten ez bada, ordaindutako zenbatekoa galduko da.

Suplementuak erabiltzen al dituzue?

Guk proposatzen dugun plana elikagai garbietan oinarritzen da. Pixkanaka, modu horretan jatea ohitura bihurtzea da gure helburua, ez dieta puntuala eskaintzea. Egiten duzun aldaketa errealista eta denboran zehar mantengarria izatea bilatzen dugu.

*Kasu batzuetan bitamina batenbat edo burdina gomendatzea interesgarria dela ikusten badugu, dieta begetariano edo beganoen kasuetan adibidez, ala egingo dugu.



“Bizitza soziala handia dut”, ezin dut salbuespenik egin?

Hasi behar duzun prozesuan, janaria agertzen den ekitaldi eta ospakizunak noiz izaten diren aztertuko dugu. Zuretzat bizitza soziala oso garrantzitsua bada, bien arteko oreka lortzeko lan egingo dugu.



Odol-analisi bat egin behar al dut?

Bai Gomendagarria da zure egoera zein den jakiteko. Azkenengo analitika gehienez orain dela 3-4 hilabetekoa izatea eskatzen dugu. Lehenengo kontsultarako prest ez badaukazu, lasai egon, hurrengorako ekarri dezakezu.

Kontsulta egin al daiteke ariketa fisikoa egin ondoren, edo hilekoa baldin badut? Eta "pasatu banaiz", edo "ongi egin ez badut"?

Parametroak zerbait aldatu daitzeken arren, egoera horietatik ikasteko une garrantzitsua da, eta baskulan islatzen dena baino gauza gehiagori buruz hitzegiteko momentua. Gainera, kontsulta hauetan jasotzen diren datuek, zure gorputzak egoera desberdinetan nola funtzionatzen duen ezagutzeko aukera ematen digute.



Nola jain dezaket psiko-nutrizio zerbitzua behar dudana a la ez?

- Denbora guztian dieta batetik sartu eta ateratzen zaudela iruditzen bazaizu.
- Janarian pentsatzen denbora asko igarotzen baduzu.
- Zer egin behar den "badakizu" baina zure helburuak lortu ez badituzu.
- Errua edo lotsa bezalako emozioak sentitu badituzu janariaren inguruan.
- Janariarekin kontrolik ez baduzu.

