

Coaching nutricional o por qué una simple dieta no sirve para bajar de peso

El coaching nutricional está de moda. Tras el auge de las "dietas milagro" que solo generan falsas expectativas, cada vez se recurre más a estos servicios. La coach nutricional Maite Obradors explica los motivos

El peligro de las dietas para bajar de peso

Las dietas estrictas y de moda a menudo pueden ser más perjudiciales que beneficiosas. El principal problema con este tipo de dietas es que tienden a ser insostenibles a largo plazo. Pueden provocar una pérdida de peso inicial, pero rara vez ofrecen soluciones duraderas. De hecho, estas dietas pueden causar deficiencias nutricionales, disminuir el metabolismo y, en muchos casos, resultar en una rápida recuperación del peso perdido, conocido como el "efecto rebote". El adelgazar se convierte en un ciclo interminable de ganar y perder peso, lo cual no solo es frustrante, sino también perjudicial para la salud.

La importancia de cambiar hábitos

Una profesional de la nutrición como Maite Obradors enfatiza la importancia de adoptar un enfoque de alimentación saludable a largo plazo, en lugar de depender de soluciones rápidas. Cambiar los hábitos alimenticios y adoptar un nuevo estilo de vida son factores clave para lograr y mantener una pérdida de peso saludable. Esto significa no poner el foco en las calorías consumidas, sino en la calidad de los alimentos. Incorporar alimentos ricos en nutrientes, que contengan carbohidratos adecuados, proteínas y grasas saludables, puede hacer una gran diferencia tanto a nivel físico como a nivel emocional.

¿Cómo el coaching nutricional puede marcar la diferencia para adelgazar?

Maite trabaja de manera única con sus clientes de coaching nutricional en Barcelona, ofreciendo un servicio de acompañamiento diario y cambio de hábitos personalizado.

Estil de Vida DUO, es un método envolvente que mira, escucha y comprende a la persona para que se sienta en todo momento acompañada, y con una conexión consigo misma que le permite adoptar unos cambios de estilo de vida definitivos.

Este método va más allá de simplemente dictar lo que se debe y no se debe comer. En lugar de eso, Maite guía a la persona a través de un proceso de análisis personal, para entender sus propios patrones de comportamiento alimenticio, y ayudarle a establecer y alcanzar sus propios objetivos de salud.

Uno de los ejemplos más impactantes es el de Clara, una cliente de 34 años que, a pesar de probar múltiples dietas, no lograba mantener su peso. Con la ayuda de Maite, Clara aprendió a identificar las señales de hambre y saciedad de su cuerpo y a elegir alimentos que la satisficieran a la vez que eran saludables. Este enfoque personalizado no solo le ayudó a adelgazar, sino a transformar su relación

con la comida.

"El verdadero secreto para una pérdida de peso efectiva y sostenible no está en seguir dietas temporales, sino en aprender a tomar decisiones más saludables cada día. Esto no sólo afecta cómo te ves, sino cómo te sientes y cómo vives tu vida" afirma Maite Obradors, fundadora de Estil de Vida DUO.

Se trata de dejar atrás las soluciones temporales y realmente cambiar de estilo de vida. El coaching nutricional puede marcar la diferencia y cada día más gente lo sabe. Actualmente, la figura del coach nutricional está muy presente, no queda reservado únicamente a deportistas y famosos, sino que es un servicio demandado por gran parte de las personas que buscan bajar de peso de forma definitiva.

Es un acercamiento a los hábitos que no solo permite alcanzar metas de peso, sino que también otorga las herramientas necesarias para mantener esos cambios a largo plazo, garantizando que los beneficios del esfuerzo realizado, perduren mucho más allá de lo que cualquier dieta de moda podría ofrecer.

Datos de contacto:

Maite Obradors
Estil de Vida Duo
669839917

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Cataluña](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>