



DIEGO de CASTRO SALAU
COACH NUTRICIONAL

COACHING NUTRICIONAL

Diego De Castro Salau
Tu Coach de Nutrición



Facebook.com/NutricionEvolucionaria

diego.dcs@me.com
Citas: +34 699 85 29 68



YO, DIEGO, SOY EL EXPERTO EN NUTRICIÓN.

Y TÚ,, ERES EXPERT@ DE TU PROPIA VIDA

**JUNTOS TRABAJAREMOS CON EL FIN DE LOGRAR LOS
OBJETIVOS QUE TE PROPONGAS**

Tomar conciencia

Es importante conocerte a ti mismo.

Tomar conciencia de lo que te funciona y lo que no te funciona en relación con tu alimentación.

Tomar conciencia del para qué quieres hacer un cambio en tu alimentación.

De qué manera se relaciona ese cambio con la persona que quieres ser, en qué o quién te convierte el hecho de llevar a cabo el esfuerzo que supone el cambio.

Qué rol asumo en mi vida: ¿rola activo o rol pasivo?

El éxito

El éxito depende de ti únicamente.

Tú eliges en todo momento.

Incluso cuando eliges no actuar y dejarte llevar o que otros decidan por ti, estás eligiendo no hacer nada.

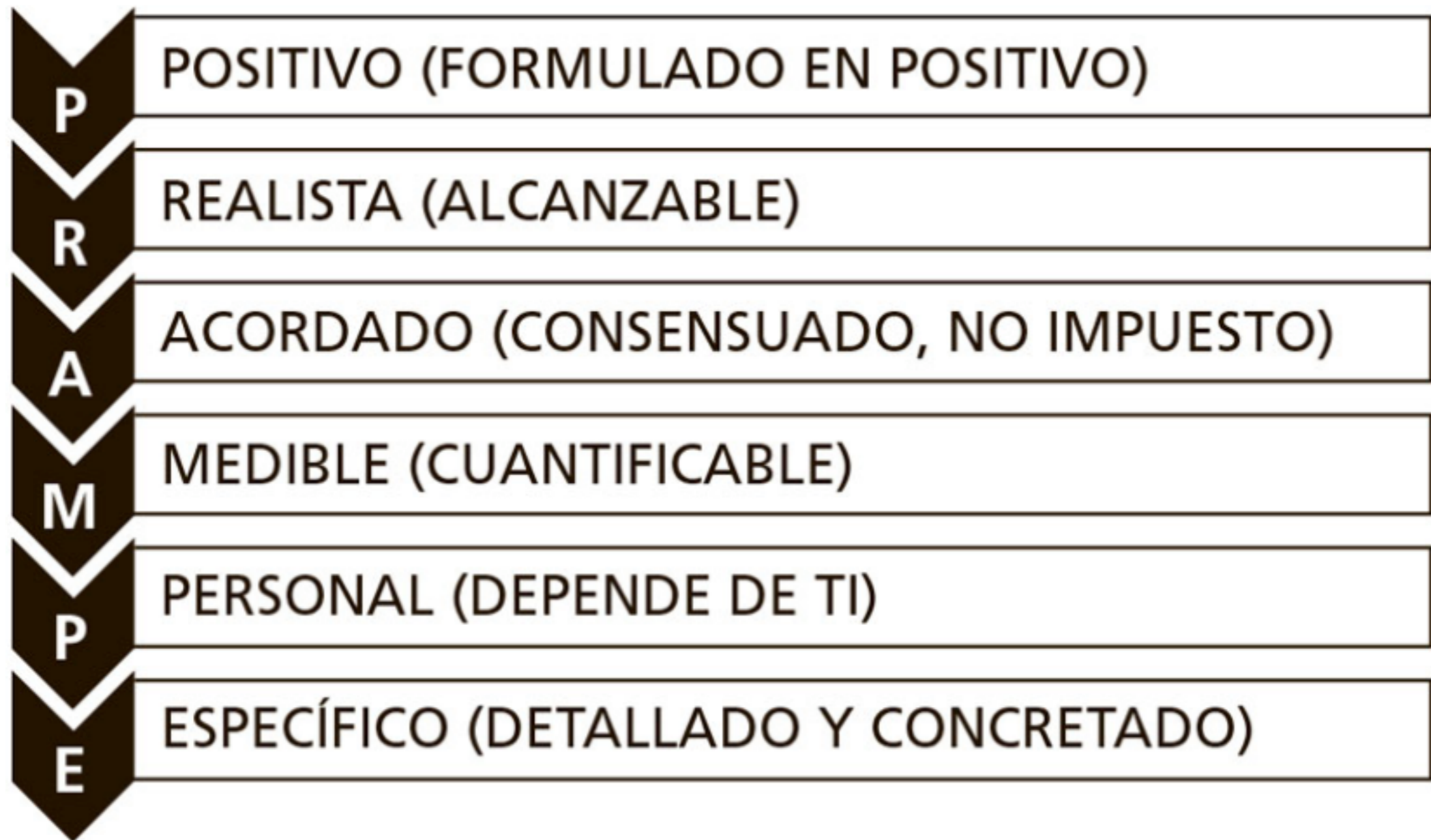


FUENTE: S. Covey, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.*

Tener Confianza

«Somos como una bellota que contiene en su interior todo el potencial para convertirse en un majestuoso roble. Necesitamos alimento, estímulo y luz para crecer, pero el roble ya se encuentra en su interior».

Recuerda que en todo momento
tú tienes la capacidad de elegir.



Mi Objetivo:

-

Los beneficios de mi objetivo, ¿para qué?:

-
-
-
-
-
-

“La motivación es la pieza clave para conseguir un cambio duradero”

