



Nutrición emocional

Fran Sabal

¿Por qué el crecimiento personal es clave a la hora de querer adelgazar?

Gran parte de nuestros comportamientos suceden de forma automática y, sin que nos demos cuenta, pueden estar afectando a nuestro cuerpo y nuestra autoestima dificultándonos alcanzar nuestro peso ideal. Por eso, es necesario que hagamos un cambio de mentalidad para despertar nuestra sabiduría nutricional. La Nutrición Emocional es un método probado que trabaja a cuatro niveles: mental, emocional, nutricional y espiritual, para ayudarte a conseguir un cambio de vida real.

A lo largo de estas páginas, descubrirás la fórmula para reducir tu peso de una manera fácil e intuitiva y, lo más importante, la clave para mantenerlo. Gracias a las estrategias de reprogramación mental, aprenderás a regular de forma natural tu apetito, a liberarte de la ansiedad y la culpa a la hora de comer, y a sanar tu relación con la comida y tu cuerpo, para que puedas trabajar día a día en convertirte en tu mejor versión.

¡Deja de lado las dudas, las inseguridades, los miedos y las excusas y comienza ya la verdadera transformación hacia el cuerpo de tus sueños!

Fecha de publicación:

10/03/2020

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Fran Sabal

Fran Sabal es nutricionista, trainer de PNL y coach. Licenciada en Nutrición y Dietética por la Universidad de Valparaíso, tiene un posgrado en Enfermedades Crónicas No Transmisibles de Origen Nutricional por la Universidad de Chile.

Tras ejercer como nutricionista se dio cuenta de que el peso no se relacionaba sólo con la comida y decidió irse a vivir a España, donde estudió un máster en Coaching e Inteligencia Emocional y se especializó como máster en Programación Neurolingüística y Trainer Internacional de PNL (ITA).

Después de diez años de estudio y práctica, comenzó a dar vida a la filosofía de Nutrición Emocional y en 2016 creó la primera Escuela de Nutrición Emocional a nivel mundial, en la que ya han participado miles de alumnos de más de veinticinco países diferentes.

También imparte seminarios, clases y conferencias en universidades, centros de formación y empresas. Sus conferencias y cursos online ya han sido vistos por más de 500.000 personas a nivel mundial.

Comprometida, apasionada, profesional y cercana, cree firmemente que todos tenemos un potencial único y que, si nos damos cuenta de él, seremos capaces de todo.