

Coaching EN Barcelona

Ewa Nowińska

for a better life!

Caso de éxito- ADELGAZAMIENTO, Marta 34 años,



Objetivo principal: trabajar sobre la imagen

Proceso de coaching

Al principio Marta quería trabajar su imagen en el trabajo y en su vida privada. Estaba pensando en un cambio de trabajo y quería prepararse para ello. También quería perder el peso.

Después de 2 sesiones durante las cuales buscamos un objetivo más concreto de acuerdo con los valores de Marta; llegamos a fijar un objetivo.

Objetivo del proceso de coaching: Perder 8 kilos en 8 semanas (desde...hasta)

Marta: *Siempre ha sido muy difícil para mí perder el peso. He intentado varias veces y siempre acababa igual. Mi pareja me apoyaba pero después de varios fracasos también dejo de creer en mí. Digo "también" porque yo misma ya no tenía fe en que algún día pudiera llegar a tener mi peso ideal. Cuando empezamos a buscar el objetivo vi que la salud era muy importante para mí y ya no era sólo cuestión de perder algunos kilos sino de todo lo que no podría hacer debido al sobrepeso. La perspectiva de un futuro sin poder hacer todo lo que siempre he soñado sólo por el sobrepeso me ha motivado para comenzar una dieta.*

Gracias al coaching por primera vez he podido ver el tema de adelgazamiento como algo que quiero hacer y no como algo que tenía que hacer.

Resultado: Marta encontró una motivación interna para trabar su imagen. Ha logrado a perder 10 kilos en 8 semanas, más de lo que se propuso.

Proceso: el proceso de Marta duró 3 meses. Fueron en total 6 sesiones, con una frecuencia de 1 cada 2 semanas.

Coaching EN Barcelona

www.coaching-barcelona.es

info@coaching-barcelona.es