



Método

Alianza Nutrición

Crea hábitos, transforma tu vida



Por qué crear un método?

Seguir un método no sólo nos ayuda a conseguir nuestros objetivos con mayor rapidez, sino que nos permite medir el avance de nuestros logros, motivándonos a seguir por la línea de acción que nos ayuda a alcanzar nuestras metas.

¿Qué ofrece el Método Alianza Nutrición?

La **estructura y la organización** nos proporcionan un marco claro para entender qué pasos debemos seguir. Se reduce la confusión y la inacción por falta de motivación.

Se utilizan técnicas de la **educación alimentaria-nutricional** para que las personas tomen decisiones informadas sobre su alimentación. A su vez, se trabajan conductas concretas que generan hábitos que se pueden mantener en el largo plazo.

El método ofrece **estrategias para la gestión de las emociones** evitando que éstas influyan en las decisiones alimentarias. La gestión de las emociones es crucial para quienes tienden a comer en respuesta al estrés, la tristeza o la alegría.

El **apoyo y la motivación** son cruciales para mantener el compromiso a lo largo del proceso, por lo que en el método se brinda asesoramiento en compras, métodos de cocción y conservación de los alimentos, y prácticas saludables a la hora tomar decisiones alimenticias.



De qué se trata?

El método consta de **3 etapas**, en las que mediante una estructura bien planificada, lograrás los objetivos que te propongas.

Durante el proceso, aprenderás a alimentarte, gestionar tus emociones para que éstas no interfieran con tus decisiones alimentarias y aplicaremos herramientas de introspección y autoconocimiento para que realices los cambios necesarios para volver a tener el control de tus acciones en todo lo que respecta a la alimentación.

Etapas del método:

1. Romper el ciclo
2. Reaprender la medida y la calidad
3. Mantener los logros



Etapas del método

1 Romper el ciclo

Se trata de descubrir juntos aquellos patrones que te han llevado a donde estás hoy. Realizarás tareas de instrospección para reconocer las prácticas nocivas que afectan tu relación con la comida. A su vez, descubrirás qué alimentos te resultan irresistibles (tanto que parece que la decisión de comer, no fuera tuya).

Sabemos que ciertas prácticas se vuelven tan automáticas que ni siquiera las pensamos, sólo las hacemos y de hecho la mayoría de las veces ni siquiera tenemos recuerdo de ellas porque no las llevamos a la conciencia. Pondremos un corte al automatismo y volverás a tener el control.

Es fundamental que conozcas también las emociones que te llevan a comer y las que sentís luego de haber cedido al exceso. Al identificar estos desencadenantes emocionales, podrás comenzar a desarrollar estrategias más saludables para manejarlos. No se trata de juzgarte, sino de entender qué te lleva a actuar de esta manera y así poder gestionar mejor tus emociones y patrones de conducta.

No se trata de cambiar los hábitos de un día para el otro, sino de observar y reflexionar sobre tus hábitos actuales y cómo éstos te alejan de tus objetivos. Al romper el círculo de estos comportamientos nocivos, estarás dando el primer paso hacia el cambio que necesitás.



Etapas del método

2 Reaprender la medida y la calidad

En la segunda etapa del Método nos embarcamos en un viaje de reaprendizaje que transforma nuestra relación con la comida. Este proceso comienza por redescubrir las medidas y porciones adecuadas que nuestro organismo realmente necesita, permitiéndonos sintonizar con las señales de hambre y saciedad que a menudo ignoramos.

Al elegir alimentos de alta calidad, priorizamos aquellos que nutren nuestro cuerpo y mente, alejándonos de los ultraprocesados que, generan conductas adictivas y perjudiciales para nuestra salud. Con alimentos reales, no sólo vamos a mejorar la saciedad sino nuestro aporte de nutrientes si optamos por una variedad adecuada.

Este enfoque consciente además de mejorar nuestra salud física, también fomenta un bienestar emocional, porque las decisiones ya no se ven externas, los impulsos se disminuyen y se reaprenden conductas de autocuidado.

¡Es el momento perfecto para dar este paso hacia una alimentación más consciente y variada!



Etapas del método

3 Mantener tus logros

Alcanzar tus objetivos es un gran logro, pero mantener los resultados de tu esfuerzo en el tiempo es igual de importante.

El Método Alianza Nutrición te invita a sostener en el tiempo tus logros y que éstos no se vean opacados por el efecto rebote o recaídas en hábitos poco saludables o negativos.

Consideramos al mantenimiento una parte integral de tu transformación y por esto, en esta etapa aprenderás cómo aplicar límites para que el exceso no vuelva a formar parte de tu día a día.

Reconocer los desencadenantes emocionales y desarrollar estrategias para enfrentarlos sin recurrir a la comida, es fundamental. Por eso apelamos a celebrar tus logros y construir una red de apoyo en la que te sentirás acompañado en todo momento.

Al finalizar esta etapa, podrás adoptar un estilo de vida saludable que te permita disfrutar de la comida y de la vida de manera equilibrada. El mantenimiento es parte del viaje, no el destino del proceso.

¡Con tu determinación y nuestra ayuda, lograrás grandes cambios!



Crea hábitos, transforma tu vida

[Agendá tu consulta aquí](#)

