



# RETO 8 SEMANAS: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

saludando 

## FUNCIONAMIENTO DEL RETO:

La primera semana en este proceso de estilo de vida saludable



### 1. REGISTRO ALIMENTARIO DE 24H.

Escoge un día normal de trabajo. Anota tanto los horarios, los alimentos y las cantidades aproximadas. Desde aquí estableceremos el punto de partida y nuestro nutricionista empezará a conocerte personalmente. En cinco minutos lo tienes.

### 2. RETO SEMANAL: DESAYUNOS. REVOLUCIONA TUS DESAYUNOS CON UNA SEMANA SIN CEREALES.

Vamos a remover los hábitos. El reto de la semana consiste en desayunar lo que quieras siempre que no sea un derivado de cereal. Fruta, huevos, yogurt, lo que quieras... échale una foto y súbela al chat. Déjate inspirar por los compañeros, inspira a tu entorno y empieza el juego.

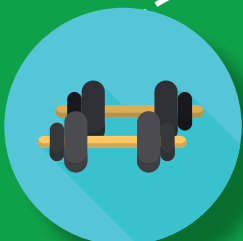


### 3. EL CONTACTO A TRAVÉS DEL CHAT DE WHATSAPP.

Interactúa en cualquier momento tanto con los compañeros como con los profesionales que hay detrás. Una forma de mantener el foco y de inspirarse. El gran valor de este programa, el contacto permanente con la comunidad on line.

### 4. SESIÓN PERSONAL CON EL NUTRICIONISTA.

Solventar y trabajar tus dudas y particularidades en esta sesión personal mensual con el nutricionista. On line y en el horario que mejor se adapte a tus circunstancias.



### 5. ENTRENA 20MIN EN CASA "OPCIONAL".

Suma al proceso de alimentación consciente un poco de actividad física. Tres entrenamientos de veinte minutos con tu propio cuerpo desde la App de Saludando.



# RETO 8 SEMANAS: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

saludando



## Desarrolla tus competencias saludables y ¡Olvídate de las dietas!

En 10 días notarás los cambios por dentro, en 28 te lo notarán por fuera, en 56 serán parte de tus hábitos.

100 % ON LINE  
30 SEP – 24 NOV  
SÍGUELO DESDE CUALQUIER LUGAR

### INCLUYE:

- Dos asesoramientos nutricionales personalizados de manera on line.
- Participación en el chat grupal de WhatsApp de formación y motivación durante las 8 semanas.
- Importe Programa 8 Semanas:  
Asociados PRL: 95€  
No asociados PRL: 240€

### CONTENIDOS:

Nos aproximaremos a la alimentación consciente a través de la contextualización de cinco elementos que intervienen en nuestros comportamientos alimentarios:

Alimentos Saludables. Mitos y verdades.

Metabolismo de los alimentos en distintos perfiles de población

Relación emocional con la comida.

Influencia de la publicidad en nuestros comportamientos.

Relaciones sociales alrededor de la alimentación.

Estos contenidos se practicarán a diario en entornos reales como: la cocina, la cafetería de la empresa, el supermercado o cenas de amigos. A través de ocho retos y el contacto diario en el chat grupal, desarrollarás tus competencias saludables.



## OBJETIVOS:

El objetivo principal del programa es ayudar al participante a desarrollar habilidades saludables utilizando la alimentación consciente como una herramienta de mejora del estado energético, la composición corporal y el bienestar personal.

## A TRAVÉS DEL TRABAJO DE LOS DIFERENTES CONTENIDOS CONSEGUIRÁS:

- Identificar desde una perspectiva real y científica los alimentos que deberían considerarse saludables y recurrentes.
- Adaptar la alimentación a los diferentes requerimientos metabólicos en función de la edad y actividad física.
- Tomar distancia de cada una de las decisiones emocionales alrededor de la alimentación, introduciendo filtros conscientes que compensen la voracidad.
- Filtrar los mensajes publicitarios que aportan valor y aquellos mensajes superfluos que pueden llegar a confundirnos, y hacernos tomar decisiones sin sentido nutricional.
- Aprender a compaginar una vida social activa y una alimentación más saludable.



## NUESTRA FILOSOFÍA:

¡No más consejos milagro! En Saludando creemos en los hábitos saludables como herramienta de bienestar, y por ello nos aproximamos a la salud desde perspectivas que integran el ejercicio, la alimentación y el liderazgo personal del estilo de vida. Plantéate este programa de reorganización de comportamientos como una prueba deportiva, 8 semanas con sus 8 retos y juega a salir de la inercia para adoptar una alimentación más consciente.

Juan Luis Adame, Dietista y Nutricionista de Saludando.

Antonio López, Director Técnico de Saludando.

---

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

ANTONIO LÓPEZ  
Director Técnico de Saludando Empresas.  
[info@saludandoempresas.com](mailto:info@saludandoempresas.com)  
<http://www.saludandoempresas.com>  
Tel. 696 492 461

JORGE TUBÍO  
[prlinnovacion@prlinnovacion.com](mailto:prlinnovacion@prlinnovacion.com)  
Tel. 917 69 24 10