



## Coaching para Emagrecimento



Temos verificado que os tradicionais métodos de emagrecimento apenas conseguem ajudar algumas pessoas a emagrecer. Muitas outras voltam a engordar após o tratamento. Algumas mesmo nem conseguem chegar a emagrecer e outras só o conseguem utilizando medicamentos.

Um facto é que a incidência da obesidade e as suas comorbidades está a aumentar. Parece que a abordagem tradicional não está a funcionar! A sua performance como paciente que está empenhado em combater a obesidade depende de dois fatores fundamentais: a aprendizagem (de como fazer) e a motivação.



A teoria de como emagrecer, assim como a dieta respectiva será dada pela nossa nutricionista. Mas, o que o motiva a ficar mais magro e a continuar magro assim que atingir o seu peso ideal? O que a está a impedir de emagrecer? O que a faz desistir?

A tendência mundial é para usar abordagens integradas nos tratamentos para emagrecer que unem o que há de melhor em cada área de conhecimento. O Coaching pode atuar de forma integrada aos tratamentos convencionais para promover o emagrecimento e manutenção do peso.



O Coaching para emagrecer não é um método alternativo. Ele é um método complementar. É um caminho compatível com os tratamentos convencionais para emagrecer da medicina, nutrição, psicologia, fisioterapia, enfermagem, educação física e serviço social. Mas se as pessoas não querem ou não podem usar medicação para emagrecer, aí sim o Coaching torna-se uma ferramenta ainda mais importante ainda.

*Na vanguarda da Psicologia!*





## Como funciona o Coaching?

É a ferramenta mais atual e eficaz de desenvolvimento pessoal. Os vários métodos avançados de questionamento que um coach bem treinado possui permite aos clientes explorarem com total segurança toda a sua "realidade" que rodeia o objetivo de emagrecimento. Ao mesmo tempo a pessoa vai auto-condicionar-se para atingir os seus objetivos.



O coaching é realizado através de sessões individuais que duram à volta de uma hora ou uma hora e trinta minutos cada. Em geral não são necessárias mais que 3 ou 4 sessões para cada objetivo. Também são menos sessões que em psicoterapia por exemplo e por isso costuma sair mais barato.

Num programa de coaching, o cliente lida com a vida em todas as suas dimensões. Neste caso o objetivo mais prioritário e imediato que será o o emagrecimento. Porém, esta abordagem poderá desenvolver-se para outras áreas da vida do cliente, como por exemplo: saúde, relacionamentos, trabalho, carreira, aposentadoria, dinheiro, qualidade de vida, descanso, lazer, criação de filhos, dentre outros. Por isso é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal.

O coach ajuda a identificar, mostra caminhos e pode até dar dicas de como os percorrer. Mas o cliente tem de passar dos atos às ações. Esta é uma relação de colaboração e de prática.



Coaching é como andar de bicicleta. Assim que o cliente aprende como andar ele anda sozinho sem ajuda. Como conseguiu aprender a andar? Através da ação, da exploração de alternativas da abertura à experiência. Coaching é muito isto a procura de alternativas e a passagem para a ação.

Obviamente, nem todos os problemas têm solução. Mas, mesmo que não haja "uma solução", podemos descobrir maneiras mais adequadas para lidar com os problemas.



**LABORATÓRIO  
PSICOLOGIA  
BARCELOS**

**CENTRO COMERCIAL DO APOIO, LOJA B,**

**RUA VISCONDE DE LEIRIA, Nº26**

**TEL: 253822067 E 968706997**

**WWW.LABPSIBARCELOS.COM**

