

Soy Cristina Areales. Dietista. Experta en pérdida de peso.

Ayudo a personas que desean adelgazar y mejorar su alimentación. Analizo qué está fallando y cómo solucionarlo.

Cuando queremos bajar de peso por nuestra cuenta, es muy probable que, sin saberlo, hagamos cosas que, en lugar de ayudarnos, nos perjudican.

Y acabamos tirando la toalla muy pronto.

Si eres de esas personas que empiezan y dejan dietas año tras año y que no consiguen mantenerse en su peso, a lo mejor es la hora de reconocer que **NECESITAS AYUDA DE UN PROFESIONAL.**

Una dietista te dará la visión y perspectiva que te falta, porque para muchas personas, y yo me incluyo, es muy difícil ayudarnos a nosotros mismos.

La realidad es que, para avanzar, tienes que contar con algún tipo de soporte, hay que aprender de quien ha pasado por lo mismo que tú y comprometerse de verdad.

Hay personas que cumplen sus objetivos por sí mismos, pero lo más habitual es que si quieres aprender inglés vayas a una academia, y si quieres ponerte en forma te apuntes al gimnasio.

Igual sucede con los cambios en la alimentación, ya sea para adelgazar o para tratar una patología: se acude al dietista.

Quizás llevas años haciendo, una y otra vez, las mismas cosas que, seguramente no te han funcionado. Dedicando esfuerzos sin conseguir los resultados que tú quieres.

Yo misma tuve obesidad y bajé más de 40 Kgs. Esta experiencia hace que me sienta muy cercana a las personas que, como yo, quieren bajar de peso. Así que...

Estudié dietética.

Me especialicé en sobrepeso, obesidad y pérdida de peso.

Y sigo formándome (ahora como coach nutricional) para seguir ayudando.

Imagina que cambiar tu alimentación es un camino que quieres recorrer para llegar a tu destino: bajar de peso. Pues yo me pongo a tu lado, te tomo de la

mano y no te suelto. Mi trabajo es ponértelo lo más fácil posible para que no te rindas y que llegues lo más lejos que puedas. Me comprometo a encontrar la alimentación que te funcione a tí.

Pongo todo mi conocimiento y mi experiencia a tu servicio, para que te cueste el mínimo trabajo posible alcanzar la vida que quieres.

Y recuerda:

EL PREMIO ERES TÚ
EL PREMIO ES QUE TODO VA A CAMBIAR
EL PREMIO ES ALCANZAR LA VIDA QUE QUIERES

Soy Cristina Areales. Dietista.
Tfno: 620 620 327