

integral

The background of the cover is a photograph of a white ceramic cup filled with a light yellow liquid, likely tea, with a sprig of fresh rosemary floating in it. The cup sits on a circular, woven wicker trivet. To the left of the cup, there is a larger bunch of fresh rosemary. The entire scene is set on a dark, textured wooden surface. The magazine title 'integral' is printed in a large, white, lowercase serif font across the top. Below the title, the tagline 'VIVE MEJOR EN UN MUNDO MEJOR' is written in a smaller, white, uppercase sans-serif font. On the right side, below the title, the issue information 'Nº 430 • ESPAÑA: 3,90 €' is printed in a small, white, uppercase sans-serif font.

VIVE MEJOR EN UN MUNDO MEJOR

Nº 430 • ESPAÑA: 3,90 €

**LA LIMPIEZA
HEPÁTICA**

**Superpoblación
y recursos**

**Filosofía
del samurai**

**Degeneración
macular**

**Vivir sin
exigencias**

**Hacer frente
a los resfriados**

Remedios naturales para fortalecer las defensas



Ecofood coaching

Transformación práctica de tu salud y tus hábitos de alimentación

El *coaching* es un proceso de aprendizaje y entrenamiento personalizado, catalizador del desarrollo del ser humano, que amplifica el potencial latente en cada uno. Se basa en la observación, la escucha y subjetividad de la acción humana. La palabra *coaching*, tal y como la entendemos hoy, es un anglicismo que procede del verbo inglés *to coach* y puede traducirse por “entrenar”. Esta acepción de la palabra viene de la metodología de entrenamiento denominada *The Inner Game* (El Juego Interior) ideada por Timothy Gallwey, profesor de literatura y capitán del equipo de tenis en la Universidad de Harvard. Él supo ver que el principal obstáculo de un deportista no está en su cuerpo, si no en su mente. “En cada actividad humana hay dos ámbitos de actuación: el externo y el interno. El juego exterior se juega en un escenario externo para superar los obstáculos externos y alcanzar un objetivo externo. El juego interior se lleva a cabo dentro de la mente del jugador y se juega contra varios obstáculos como el miedo, la duda, los lapsos de atención y la limitación de conceptos o suposi-



ciones. El juego interior se juega para superar los obstáculos auto-impuestos que impiden a la persona o equipo acceder a todo su potencial.”

Si aplicamos su teoría a todo lo referente a la alimentación vemos que cada acción, cada bocado que nos llevamos a la boca no es sólo un elemento que sirve para acallar un estómago vacío, disfrutar y nutrirnos. El ritual del comer implica toda una serie de acciones, internas y externas, que repercuten a nivel corporal, mental, espiritual, social, económico y medioambiental.

¿Que es el EcoFood Coaching?

El EcoFood Coaching es un entrenamiento personalizado, una orientación y terapia que tiene como fin educar, acompañar y proporcionar a quienes lo necesiten las herramientas que le faciliten mejorar la salud e incorporar

nuevos hábitos de alimentación en la dieta. Activa procesos de aprendizaje que nos ayudan a ejercitar la escucha y la percepción de nuestro cuerpo y mente.

El *food coaching* surge como metodología nutricional innovadora que introduce el factor vivencial en la terapia nutricional y actúa como elemento esencial en la transformación personal, física, mental y emocional del paciente-*coachee*. Aporta recursos y soluciones para trabajar patologías concretas, tratar enfermedades, reducir peso y recuperar el equilibrio a través de una alimentación consciente y un estilo de vida saludable.

Enfoque naturista del Ecofood coaching

Desde la nutrición naturista y la naturopatía, el Ecofood coaching proporciona, de acuerdo con los objetivos y plan de acción del *coachee*, la ayuda necesaria para garantizar su salud, bienestar y equilibrio.

El enfoque naturopático tiene como objetivos facilitar la transición a una dieta personalizada, incorporar nuevos alimentos terapéuticos en la dieta, detoxificar el organismo, restablecer la salud intestinal, trabajar con estímulos naturales para activar las funciones vitales, suplementar y trabajar, en caso de que fuera necesario, con nutrición ortomolecular, fitoterapia, terapia funcional y homeopatía entre otras.

VANESSA LOSADA,

ECOFood COACHER Y DIRECTORA DEL AULA DE BIOCOCINA EL SENTIDO DEL GUSTO

Herramientas del food coaching

- Guía de alimentos y utensilios tóxicos.
- Acompañamiento a mercados y productores para fomentar el consumo de producto locales y de cultivo ecológico.
- Guía para comer fuera de casa, especificando los mejores restaurantes y que pedir en cada uno, los menús más saludables.
- Prácticas de masticación y meditación.
- Elaboración de dietas y pautas nutricionales adaptadas para las necesidades de cada uno.
- Dieta y tratamiento personalizado
- Plan y seguimiento de depuración y limpieza.
- Apoyo práctico en la cocina para la elaboración de nuevas recetas Reorganización en la cocina, lista de la compra y creación de la nueva despensa para potenciar la utilización de alimentos de gran poder nutricional, depurativo y terapéutico.
- Planificación de menú semanal
- Diseño de plan de actividad física y entrenamiento personalizado.