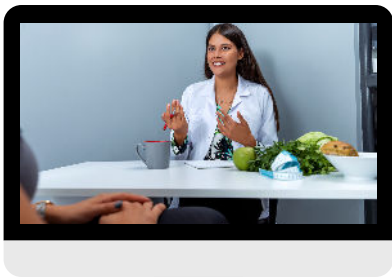


¿Como sera mi primera cita?

Mucha gente está familiarizada con el proceso de ver a su medico de atención primaria o a un especialista, pero no estan seguros de qué esperar antes de su primera cita con el nutricionista. Pero cada cita se adapta a sus necesidades individuales, entonces no hay dos citas iguales.

- Mientras cada cita es diferente, nuestro objetivo principal es ayudarte a alcanzar tus objetivos mientras sigues disfrutando de tus comidas favoritas.
- Durante su cita inicial, su nutricionista llegará a conocerte y determinará qué exactamente quieres de tus visitas
- Trabjarán con usted para desarrollar un plan que se adapte a su estilo de vida actual al hacer cambios manejables
- El nutricionista revisará su historial medico y hábitos alimenticios que le ayudarán a establecer metas para el éxito.



Preguntas que puede hacerle su nutricionista:

¿Qué parece un dia "normal" de comer para usted?

¿Has visto un nutricionista registrado en el pasado?

Como es su estrés y como son su hábitos de sueño?

¿Cuáles son sus señales de hambre y saciedad?

¿Le gusta cocinar?

Cuantas veces y con qué frecuencia le veremos

- Esto depende de sus objetivos personales, necesidades y cuánta educación nutricional haya recibido en el pasado.
- Sin embargo, las citas regulares pueden conducir a un mejor cumplimiento y ayudarlo a alcanzar mejor sus metas.
- Inicialmente recomendamos citas cada 2 semanas para proporcionar motivación, responsabilidad y revisar los cambios en la dieta.
- Después de las primeras 2-3 citas, las citas suelen ocurrir cada 4-6 semanas.



