

VERSIÓN ACTUALIZADA 2023

nools



**EBOOK CON EL ITINERARIO DE
LAS HERRAMIENTAS DE NOOLS
PARA TRABAJAR LOS 15 TEMAS
MÁS COMUNES EN LA
CONSULTA DE NUTRICIÓN**

www.nools.es

DERECHOS DE AUTOR - COPYRIGHT

Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y transformación total o parcial de cualquier parte de esta publicación, sin la previa autorización escrita de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

© 2022 editado por Nools, Nutrition Tools SL
© 2022, autoría de María González Neira & Griselda Herrero Martín
Primera edición: 7 de Septiembre de 2022
Segunda edición actualizada y ampliada: 4 de Septiembre de 2023

Contenido

INTRODUCCIÓN.....3

HOJAS DE RUTA:

- Hambre emocional.....4
- Alimentación consciente.....5
- TCA.....6
- Consulta sin peso.....7
- Comer sano sin hacer dieta.....8
- Motivación y adherencia.....9
- Aversiones alimentarias en la infancia.....10
- Comidas sociales y/o fuera de casa.....11
- Cocina fácil.....12
- Compra saludable.....13
- Calidad nutricional14
- Resolución de obstáculos.....15
- Alimentación sostenible.....16
- Planificación del menú.....17
- Salud integral.....18

Introducción

Tu confianza se merece un REGALO y queremos premiarla con este ebook de <<HOJAS DE RUTA>>.

A lo largo del mismo vas a encontrar un itinerario con las herramientas que te sugerimos usar para 10 de los temas más frecuentes en la consulta de nutrición.

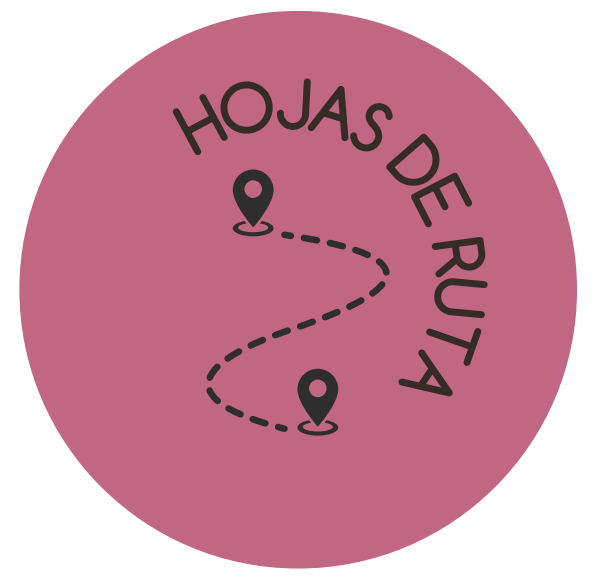
El color de cada una de las herramientas indica la categoría a la que pertenece cada una. Para encontrarlas rápidamente, usa el buscador dentro de la web: www.nools.es

Si quieres conocer otras herramientas complementarias, recuerda que al pinchar en cada una de estas, podrás conocer otras herramientas relacionadas.

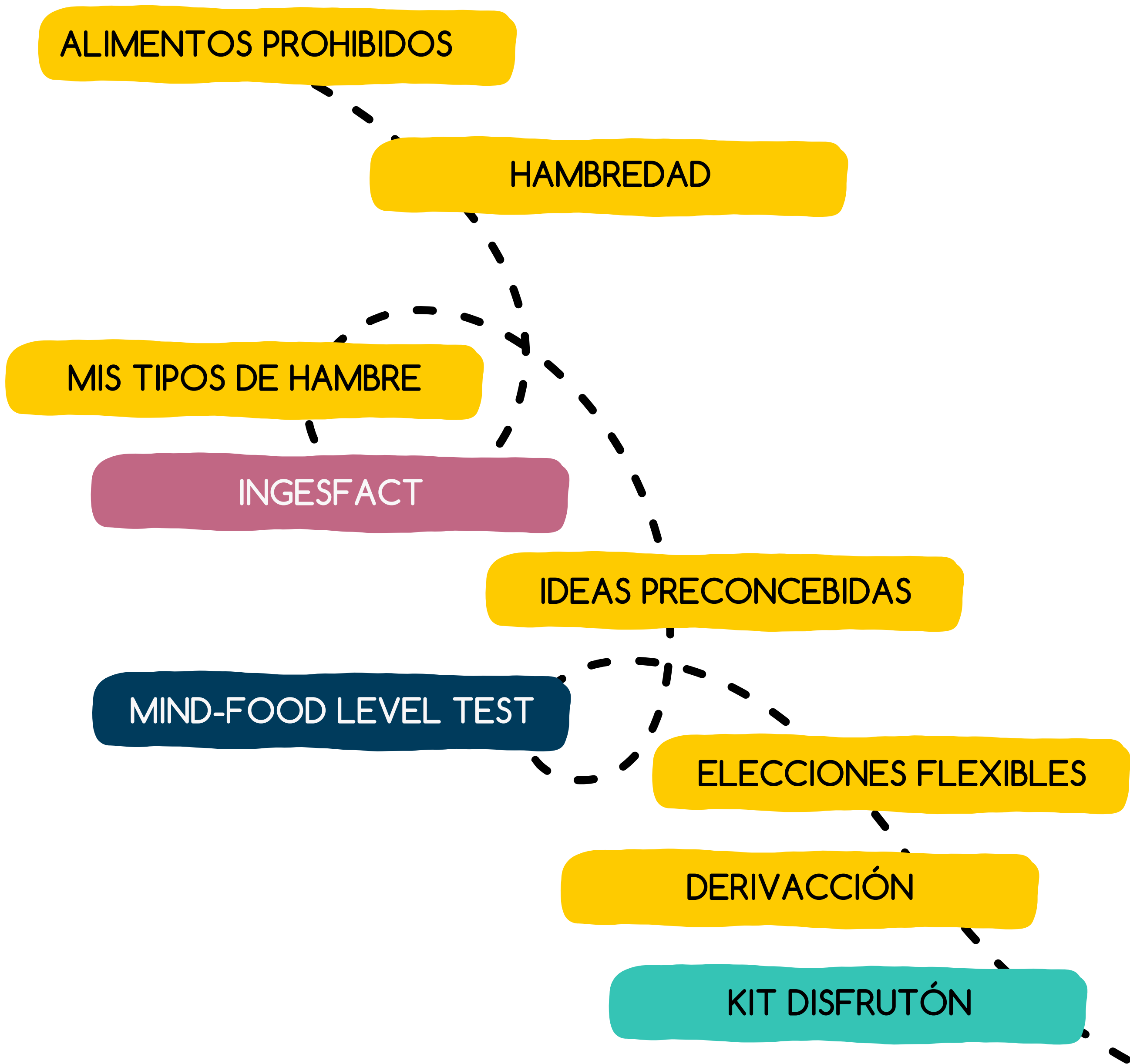
Deseamos que esta guía te ayude a elegir las mejores herramientas para trabajar las necesidades de las personas a las que ayudas.

¡Gracias por elegirnos!

Griselda & María

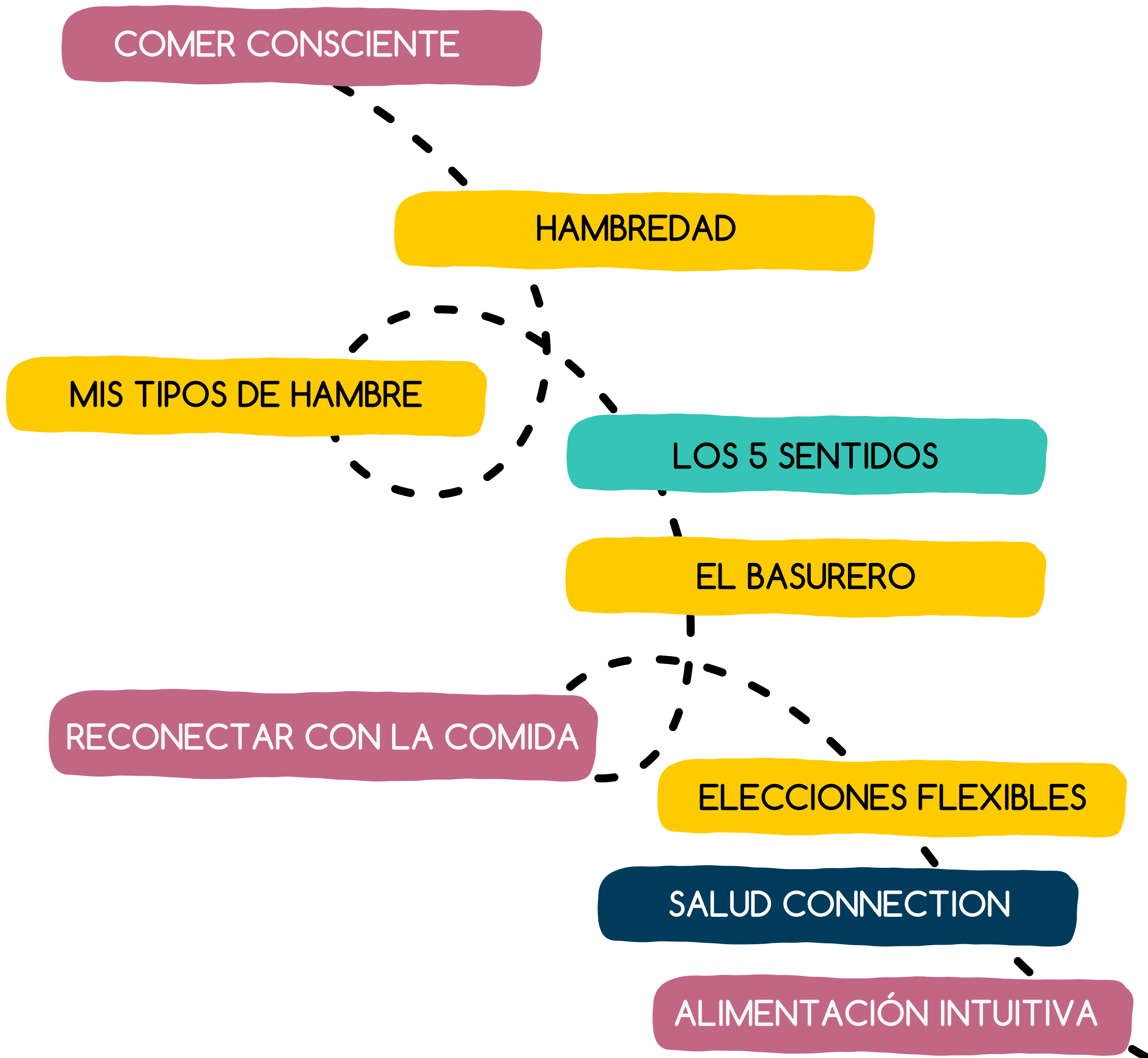
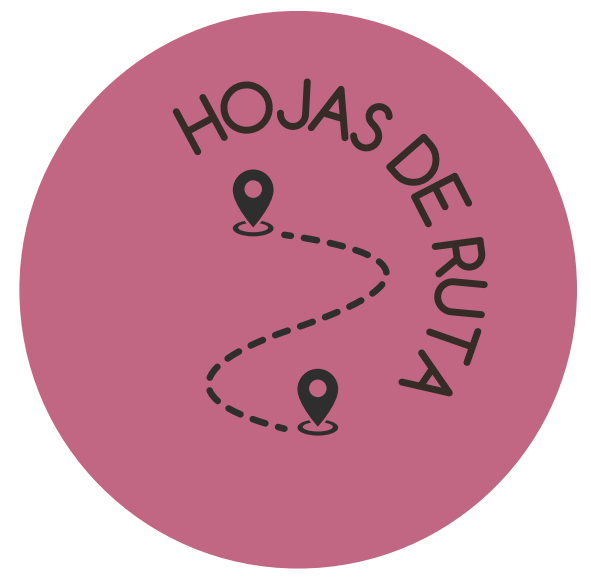


HAMBRE EMOCIONAL:

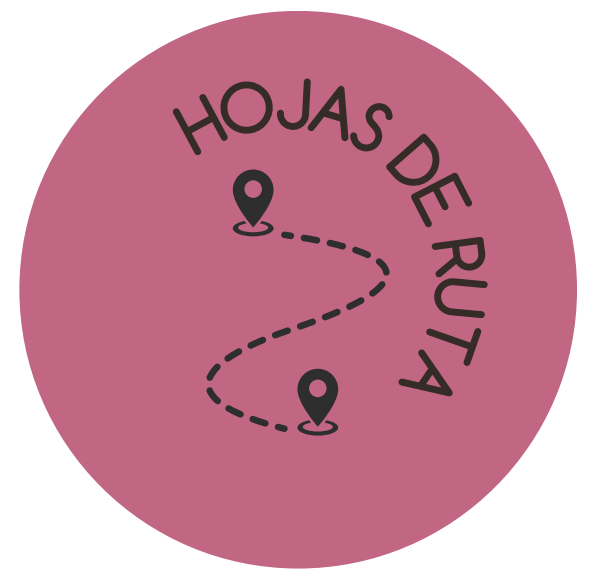


NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE:



NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

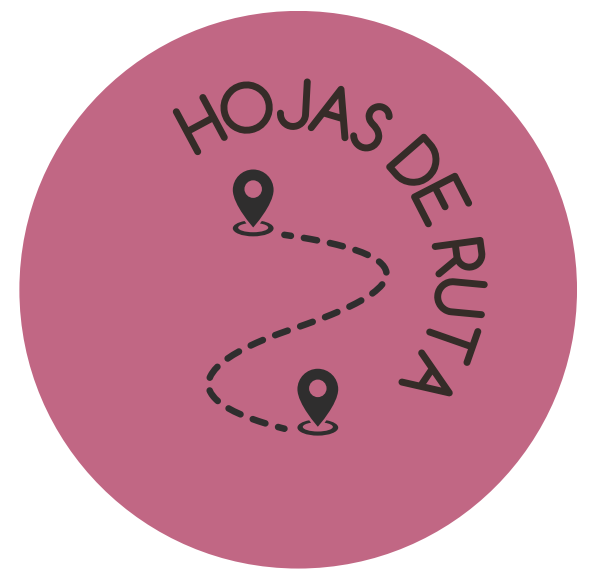


TCA:

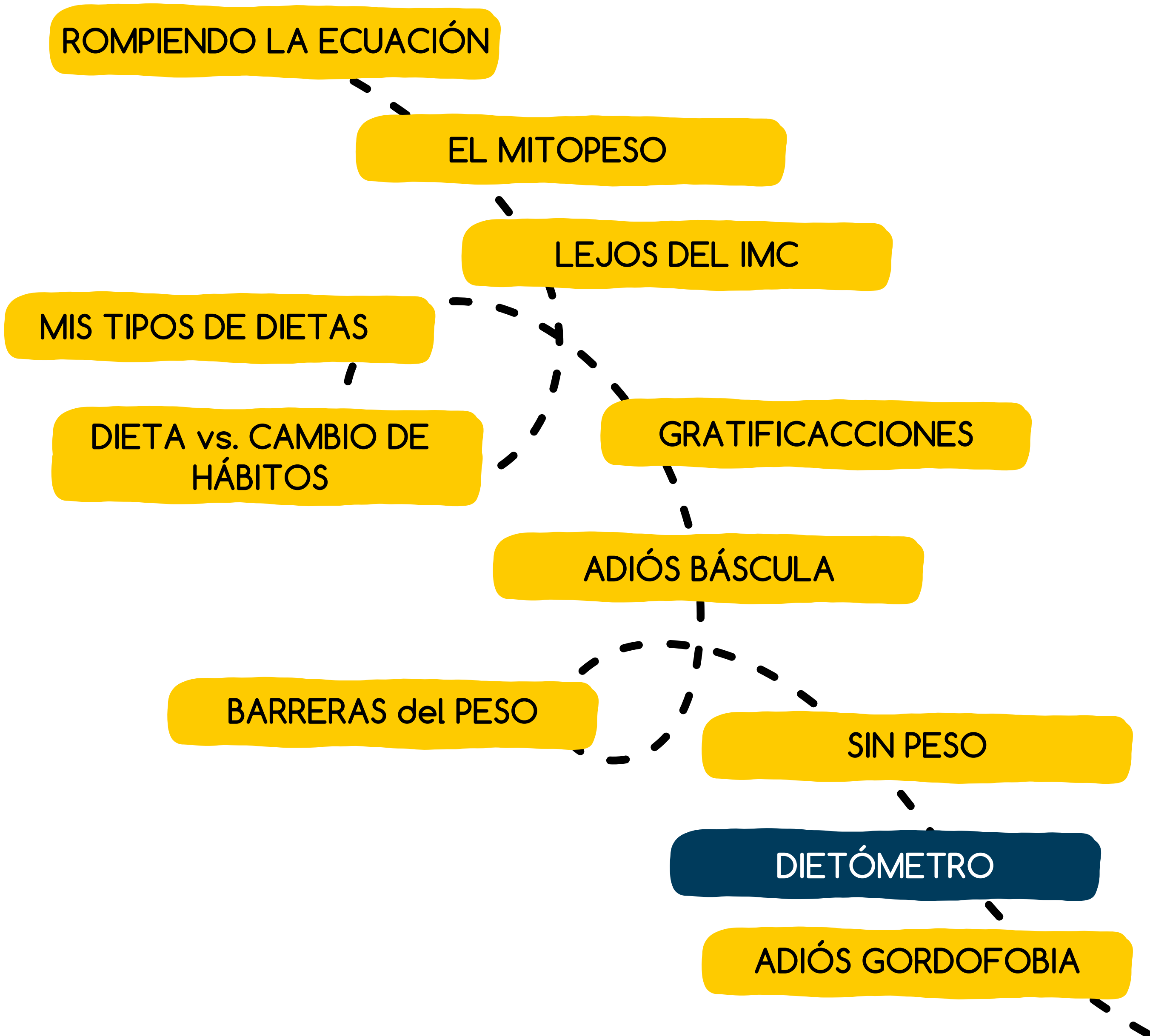


NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

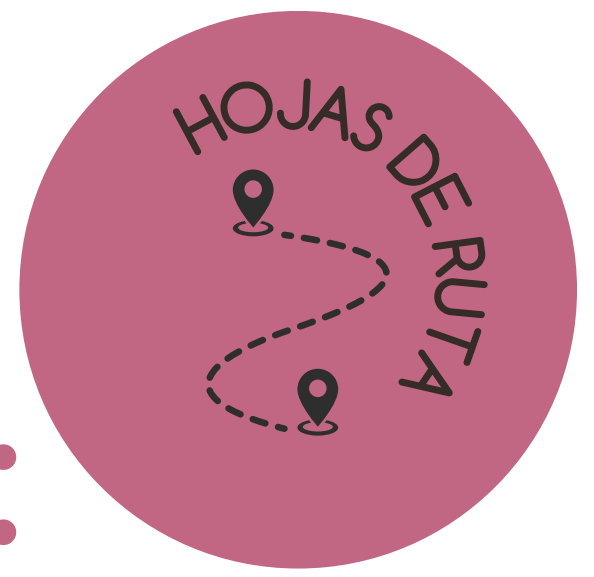
*En el caso de esta herramienta, sí recomendamos usarla tras haber trabajado todo lo anterior.



CONSULTA SIN PESO:



NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

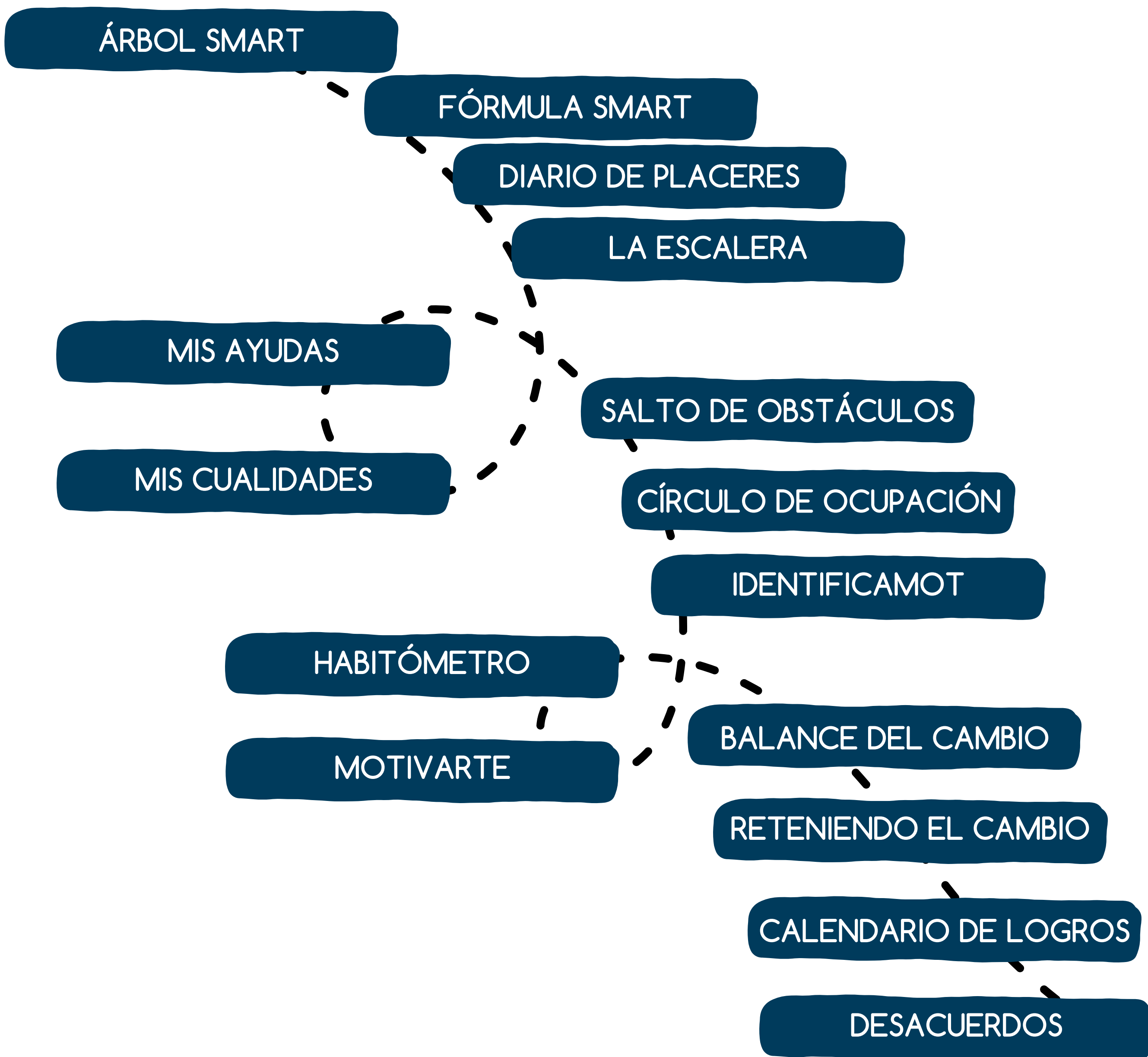


COMER SANO SIN DIETA:

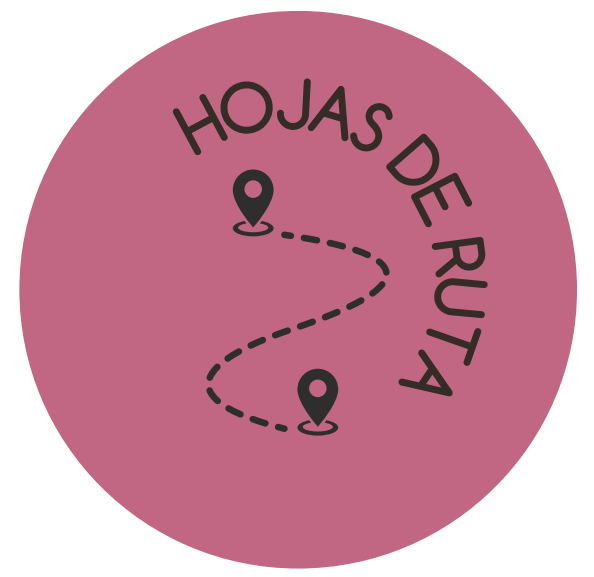


NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

MOTIVACIÓN Y ADHERENCIA:



NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

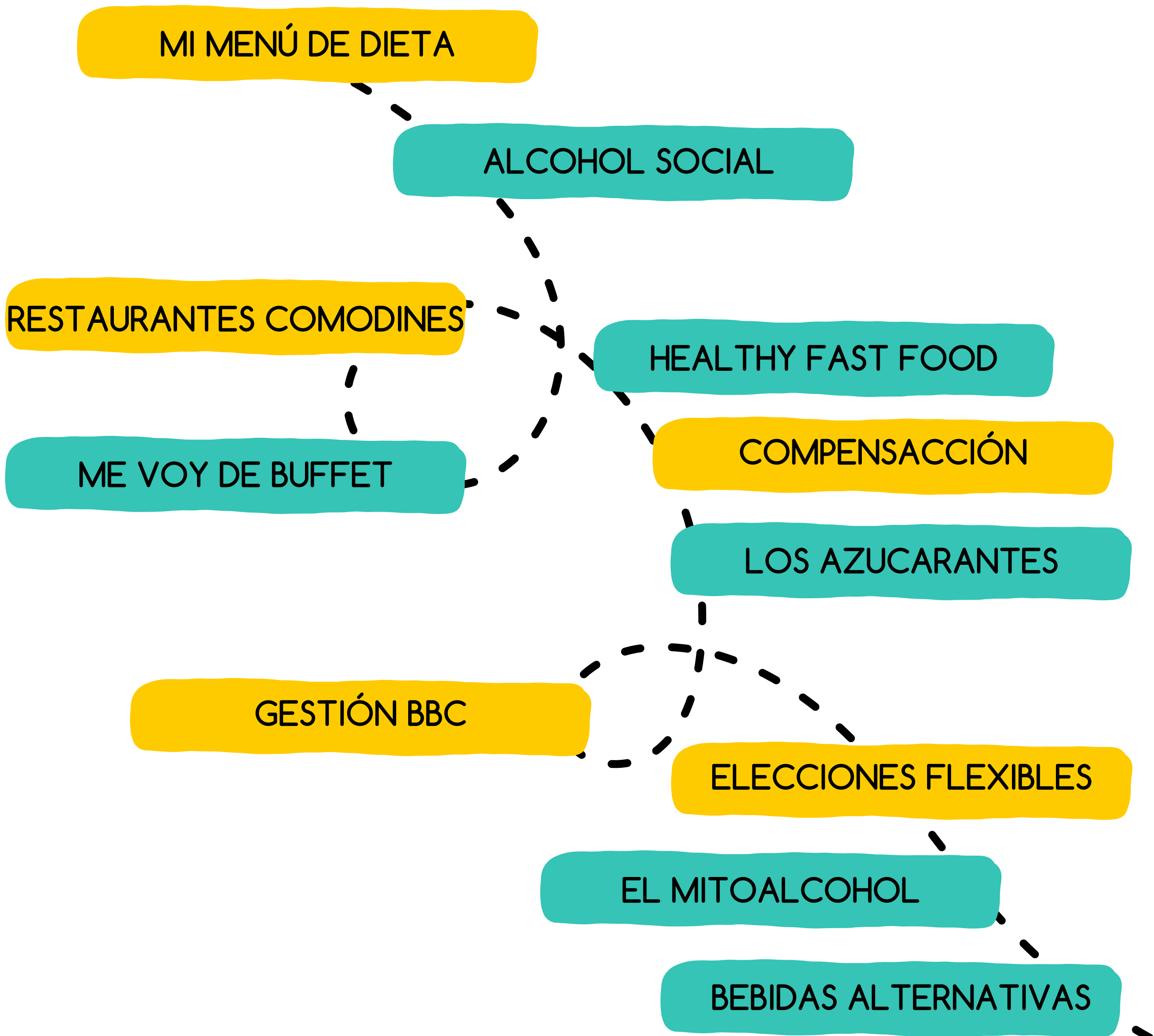
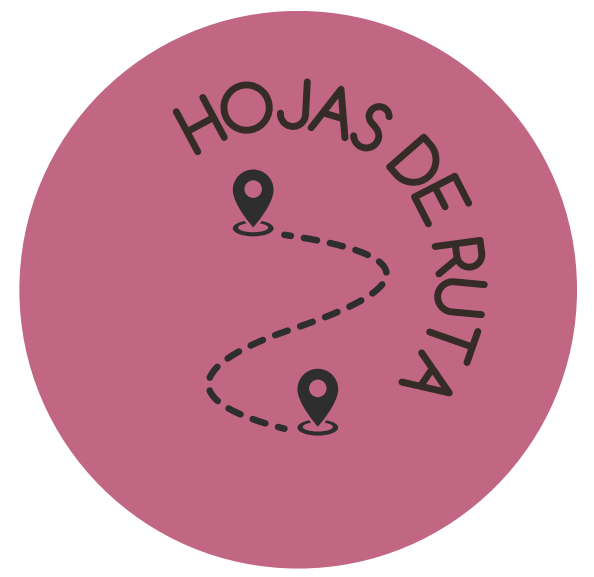


AVERSIONES ALIMENTARIAS EN LA INFANCIA:

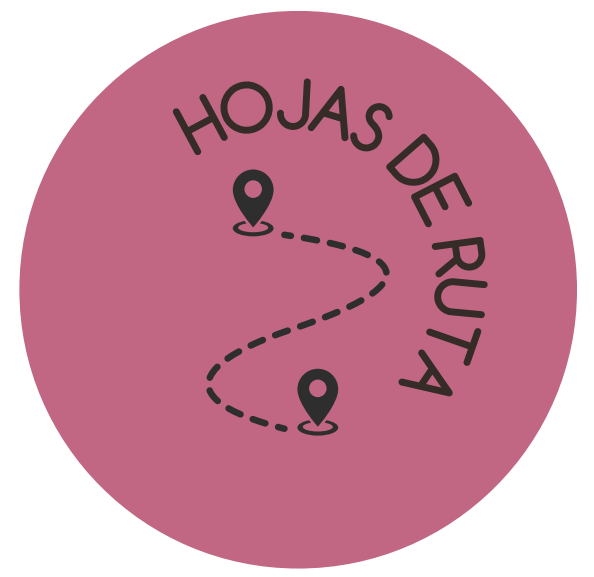


NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.

COMIDAS SOCIALES O FUERA DE CASA:



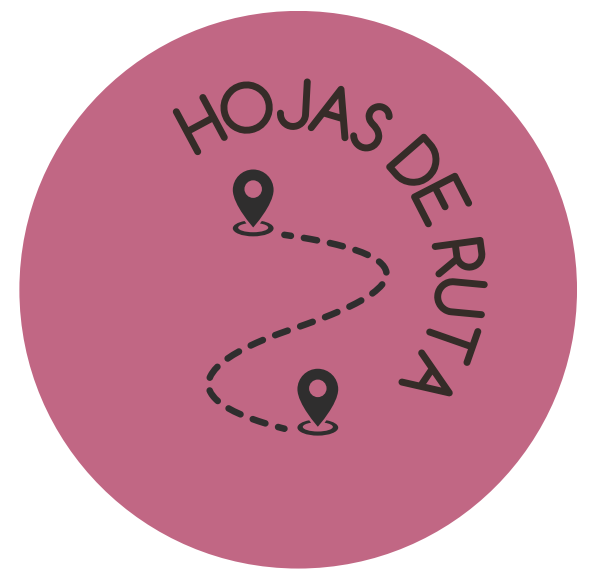
NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



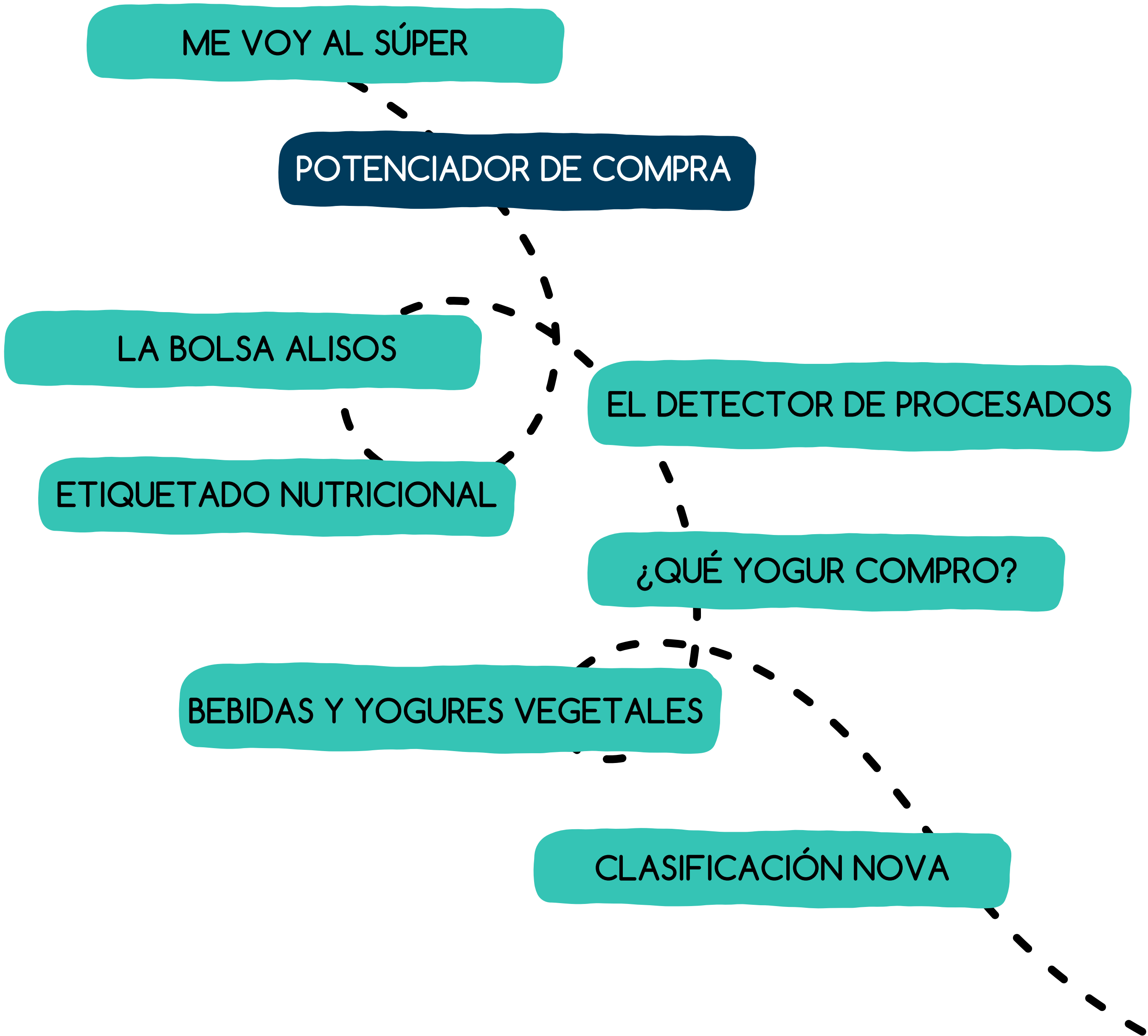
COCINA FÁCIL:



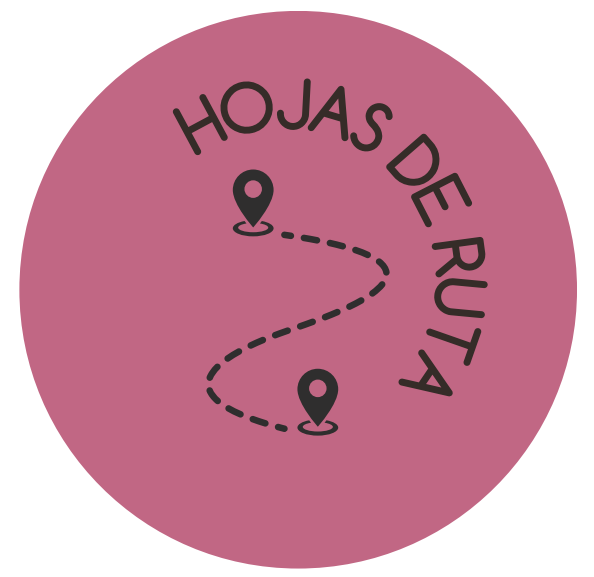
NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



COMPRA SALUDABLE:



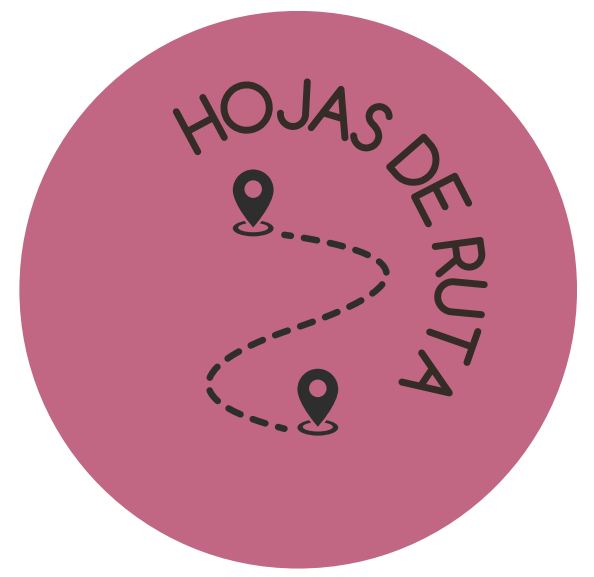
NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



CALIDAD NUTRICIONAL:



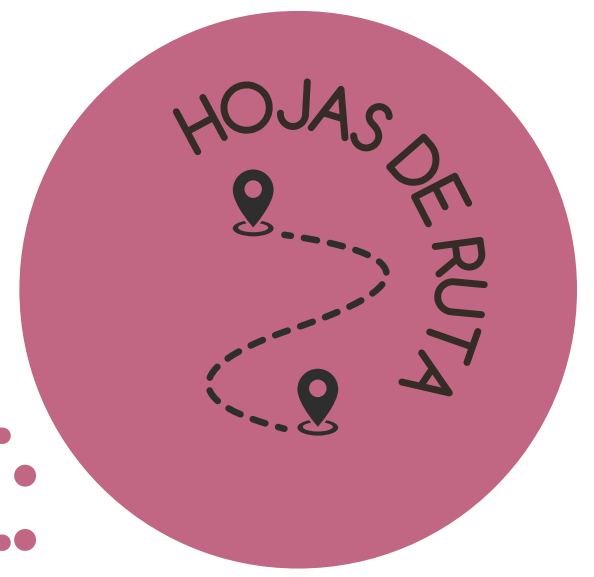
NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



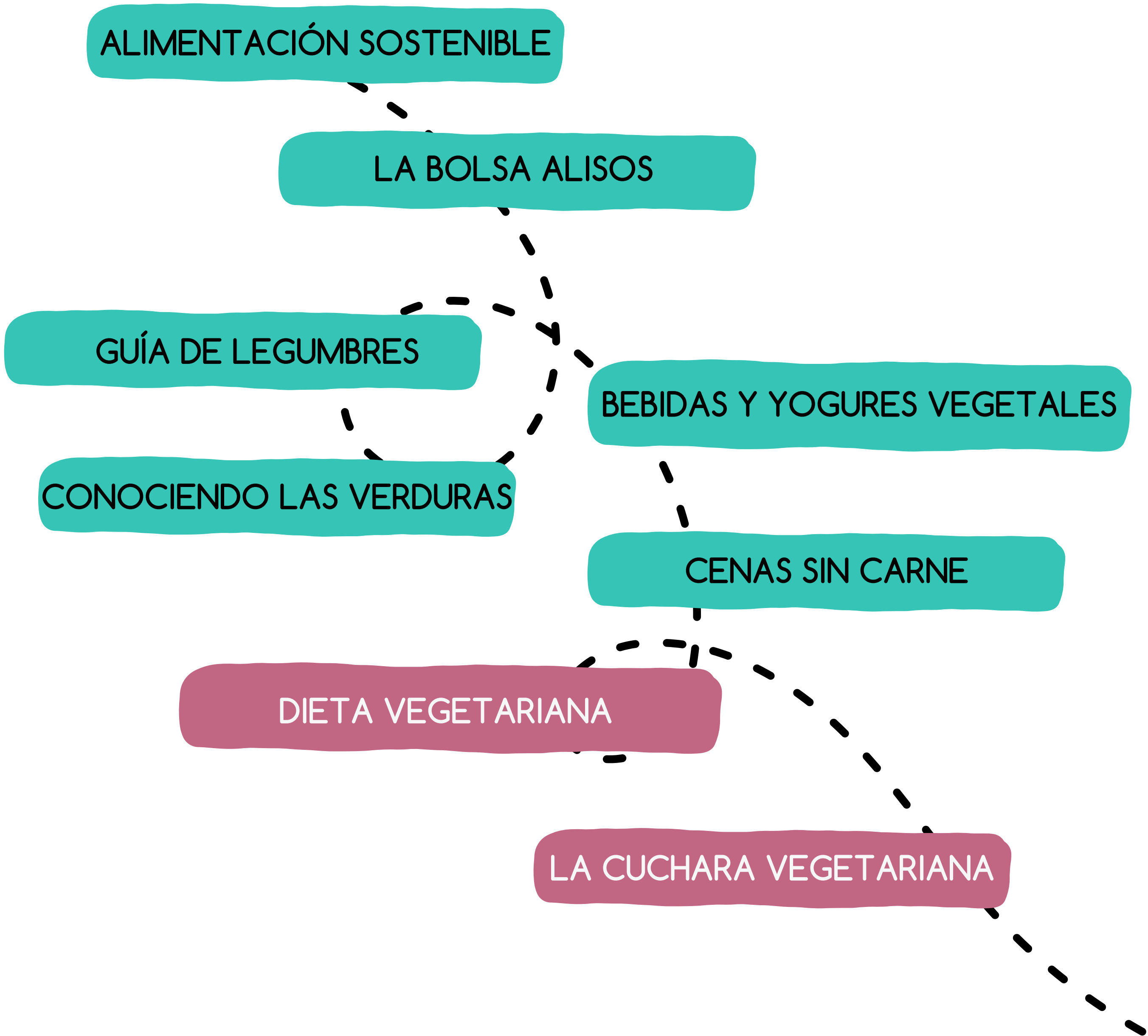
OBSTÁCULOS:



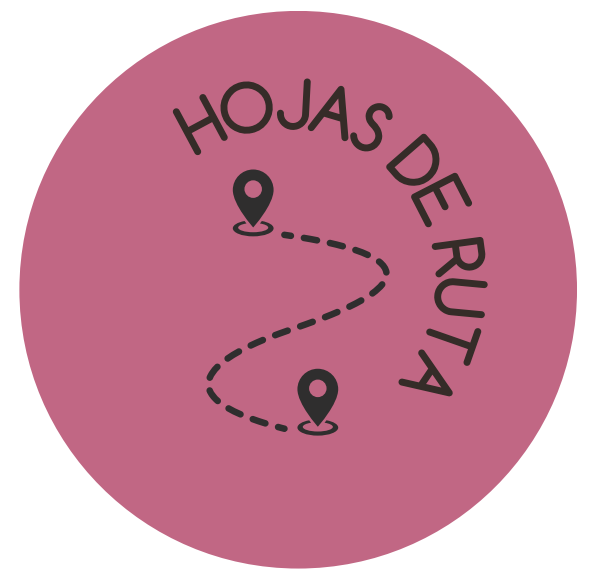
NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE:



NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



SALUD INTEGRAL:

EL RELOJ DE LA SALUD

DIARIO DE PLACERES

AUTOCUIDADOR

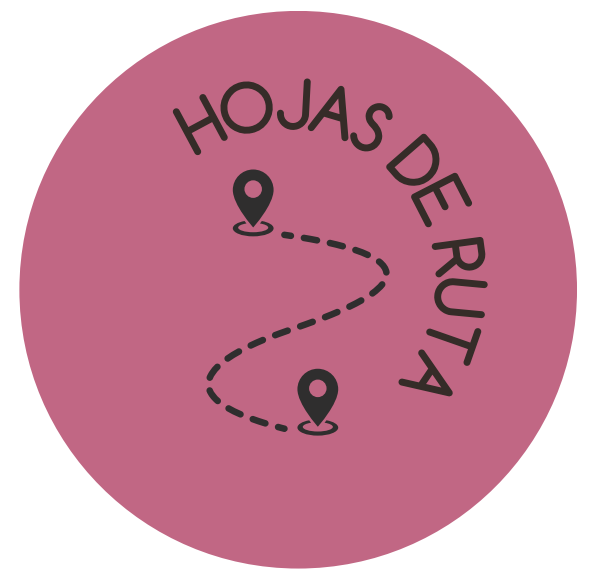
SALUD CONNECTION

HABITÓMETRO

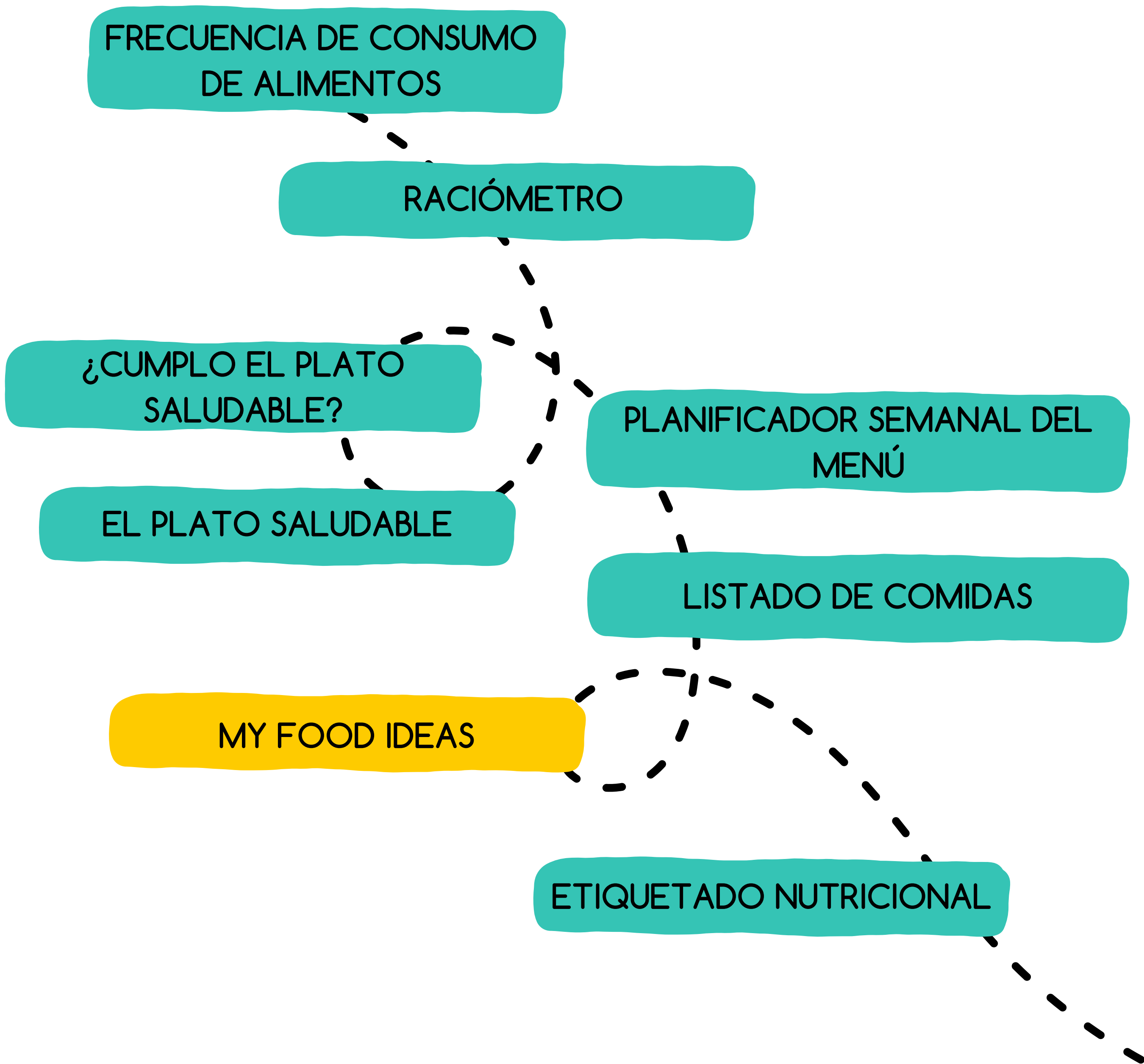
EJERCITANDO LA SALUD

ESTÍMULOS POSITIVOS

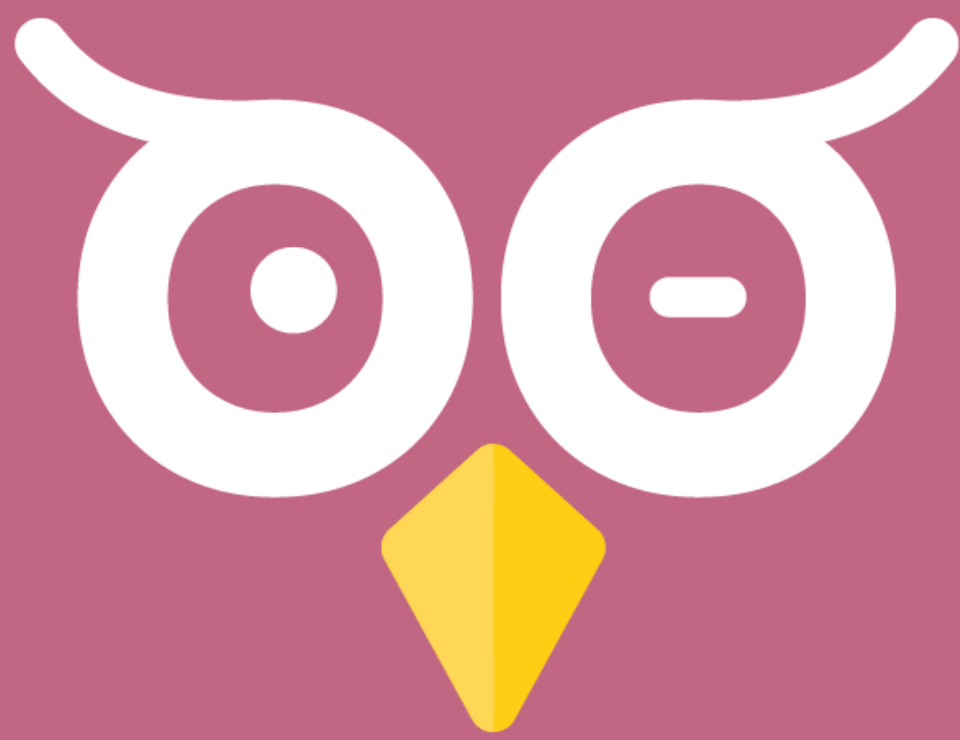
NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



PLANIFICACIÓN MENÚ:



NOTA: el orden de las herramientas no indica que sea la secuencia a seguir para su correcta aplicación. Esto es solo una orientación. Te recomendamos adaptarlas en función de las necesidades de cada persona.



nools
nutrition tools