

SABER COMER

Dirección: Calle Fuenlabrada 14 posterior 28922

Teléfono: 687859222

Correo electrónico: mariaeugeniaww@gmail.com

Sitio Web: <https://sabercomeralcorcon.es>

Redes:

 <https://www.facebook.com/sabercomeralcorcon>

 <https://x.com/mariazapalos>

 <https://www.instagram.com/sabercomeralcorcon/> |

 <https://www.linkedin.com/in/m%C2%AAeugenia-martinez-dominguez-6bb518127/>

Descripción de la

actividad: Saber Comer es un plan de adelgazamiento basado en calorías y enfocado a adelgazar de manera saludable sin necesidad de medicamentos , ni suplementos . Acompañado eso si, de un cambio o afianzamiento de hábitos y una buena rutina en cuanto a actividad física se refiere. El control y conocimiento de lo que comes y el sentido común son las claves del éxito. El seguimiento o control de peso es semanal y se entrega una ficha con una receta con las calorías calculadas. Durante las 4 primeras semanas tambien se entrega un menú semanal para que el inicio sea más fácil, al tener una referencia. Y luego aunque no son obligatorias pero si muy recomendables hay reuniones grupales, motivacionales en las que se tratan temas de alimentación, actividad física o bienestar. En ellas se comparten conocimientos, recetas, vivencias y esas sensaciones que a veces hacen que abandonemos si no tenemos a alguien que nos acompañe.