

¿Quién soy?

Virginia Martínez, Ingeniera Agrónoma por la Universidad de León 2009, COACH NUTRICIONAL desde 20015 con un Master de Dietética y Nutrición avanzada y Experta Universitaria en Nutrición y Dietética por la Universidad Internacional de la Rioja.

Además de una amplia formación como técnico nutricionista y dietista, he vivido mi propio *proceso de transformación*; En el 2014 pasé de mis “pesados” 115kg a mi peso “ideal” según mi IMC 56kg en tan solo un años y 3 meses.

Estoy **Certificada en Coaching nutricional por la Universidad Isabel I** y desde octubre del 2015 no he dejado de formarme y ayudar a muchas personas tanto de León en mi consulta privada o de toda España (online) a conseguir sus propios objetivos de reeducación alimentaria y hábitos de vida saludable.

El estudio de otras herramientas complementarias como el MINDFULNESS, PNL, nutrición deportiva y entrenador personal me ha ayudado en el control de la ansiedad y el famoso “hambre emocional” que tanto nos persigue a las “gorditas con gafas”. La creación de mi propio blog [www.lagorditacongafas.com](http://www.lagorditacongafas.com) donde cuento mi historia, consejos e información fue el inicio de mi carrera profesional trabajando tanto en sesiones grupales como individualizadas, con esta poderosa herramienta que es el COACHING NUTRICIONAL que dista mucho del concepto de DIETA al que estamos acostumbrados por la nutrición convencional. Porque si algo he aprendido de *esa gordita con gafas* que *he* sido toda mi vida, es que el “peso ideal” NO es un número en báscula sino un estado físico y mental acorde con unos objetivos de salud, autoestima y bienestar.