[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 16/06/2022

# [¿Qué es, y qué hace un health coach?](http://www.notasdeprensa.es)

## La experta en vida saludable Ana Michelle Concepción, sugiere que es un acompañamiento imprescindible en la búsqueda de objetivos

Día a día se fortalece la tendencia de la vida saludable; envejecer menos, vivir más y la transformación del ser. En el metaverso wellness existen múltiples especialistas dedicados al apoyo en lograr el equilibrio y optimizar la salud física, emocional y espiritual. Entre ellos se encuentran los health coaches o entrenadores de la salud. La experta en health coaching, Ana Michelle Concepción, señala que, más allá de hacer ejercicio y establecer una buena dieta, el primer paso para alcanzar las metas personales es cuidar aquello que no comemos, lo que ella denomina ‘alimentos primarios’, es decir, pensamientos, acciones, palabras, relaciones, emociones y conocimientos, por mencionar algunos. "Nuestra responsabilidad es acompañar a nuestro cliente y dialogar con él o ella, acerca de sus metas y objetivos, e identificar los múltiples aspectos de su vida que aportan, o por lo contrario, lo alejan de aquello que quiere lograr", comenta Michelle Concepción. Es un hecho que, con acceso a tanta información acerca del health coaching en la red, sea complicado decidir que ruta tomar o cómo comenzar; incluso es probable que se haya optado por múltiples métodos sin obtener resultados favorables. Sin embargo, se debe comprender en primera instancia que un health coach no sustituye a un médico o especialista, por lo contrario, es un mentor que establece la ruta para un proceso de cambio y transformación; un health coach, puntualiza Ana Michelle, siempre trabaja en equipo. "Los entrenadores de la salud nos mantenemos actualizados y trabajamos con profesionales enfocados en diversos aspectos de la salud, como entrenadores físicos, médicos, nutriólogos y especialistas holísticos. Nuestro trabajo es guiar al autodescubrimiento, no hay recetas especificas o trucos de magia, todo se centra en un plan individual", subraya la experta. Es un hecho que los resultados no se presentan de la noche a la mañana. Para registrar cambios evidentes se requiere constancia, disciplina y dedicación. Por lo tanto, es necesario que un programa con un health coach profesional tenga duración mínima de 6 meses, y renovarse periódicamente. "El camino del autoconocimiento nunca termina, cuando subes un escalón y logras progreso, sirve de motivación e inspiración para continuar en ruta ascendente a una mejora continua. Venimos a esta experiencia de vida a ser felices, a vivir en plenitud y abundancia en todos los aspectos; venimos a lograr un propósito de vida, a explorar nuestra pasión y aportar a este planeta, y nosotros los health coaches estamos para acompañarte", concluyó Michelle Concepción.

**Datos de contacto:**

Eduardo Gaytán

722-201-0336

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/que-es-y-que-hace-un-health-coach](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Moda Sociedad

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)