



SALUD

Coaching para la salud

Combinando la kinesiología, la medicina china y un contundente sentido común, esta terapia busca el bienestar sin olvidarnos de nuestra naturaleza. **ITZIAR BADÍA**

MÓNICA BLÁZQUEZ MORERA

CUESTA DE LAS DESCARGAS, 6. 3º E [Puerta de Toledo]. Precio: 70 €. Tel. 687 90 60 04.

Tanto se utiliza el comodín *coaching*—término a caballo entre la terapia el *workshop* para el éxito—, que es una gran satisfacción encontrar profesionales que hacen una práctica consistente de esta disciplina de moda. Nos acercamos a conocer a Mónica Blázquez, experta en kinesiología y medicina china. Su terapia se encuadra en el marco del bienestar o la salud

preventiva. Combina sus conocimientos de kinesiología, un absoluto dominio del mapa de meridianos de la medicina china, intuición y sentido común.

El diagnóstico incluye un repaso a tus hábitos de alimentación, trabajo, descanso, ejercicio, influencia de los campos electromagnéticos (uso de los móviles, por ejemplo) y un acertado *retrato robot* de tu personalidad y esquema emocional. Y con esto va descartando y eligiendo lo que realmente te conviene según tu naturaleza. Si en el proceso uno intenta venderse a sí mismo un remedio ilusorio del tipo “creo que debería levantarme cada día a las 6.30 para correr”, ella enseguida te baja a tierra y

► de qué va

Tras un diagnóstico de nuestras pautas de alimentación, hábitos, situación laboral y emocional, nos ofrecen un plan realista para mejorar la calidad de vida.

ajusta las soluciones a un plano realista y personalizado: “Vamos a dejarlo en los fines de semana al mediodía”. Esa sensación de tener un “plan de bienestar” que se adapta a tus hábitos y personalidad es lo que impulsa a que empieces a tomar medidas de inmediato para mejorar tu calidad de vida.