

---

## CÓDIGO DE PRÁCTICAS Y VALORES DE HEALTH COACHES EN MÉXICO

Objetivo: buscar la forma de empoderar a los clientes y evitar riesgos.

- Un Health Coach debe alentar a las personas a descubrir lo que quieren lograr sin decirles lo que deberían o no deberían hacer, también ayudar a definir su propia idea de bienestar óptimo y a encontrar el mejor camino para llegar a este.
- Un Health Coach ayuda a identificar los cambios que se necesitan hacer en los hábitos de estilo de vida para lograr los objetivos.
- Ayuda a generar confianza sobre la capacidad para realizar los cambios deseados.
- Ayuda a generar estrategias para eliminar obstáculos que estén bloqueando los cambios deseados.
- Alienta a sus clientes a asumir su propia responsabilidad con sus resultados.
- Da más preguntas que respuestas.
- Escucha activamente.
- Trabaja con personas que tienen preocupación de salud leves.
- No dice o intenta curar a personas con alguna enfermedad mayor, como cáncer. Al menos que se tenga alguna calificación adicional para hacerlo.
- Trabaja con adultos, y si es menor de edad, tener autorización previa de padre o tutor.
- Fomenta que las personas busquen alternativas a sus medicamentos en conjunto con su doctor.
- Tiene prohibido sugerir que se dejen los medicamentos prescritos por un doctor.
- No restringe ni excluye grupos importantes de alimentos en las dietas de los clientes.
- Tampoco recomienda programas muy extremos de detox.
- Sugiere “crowd out” de malos hábitos alimenticios, como cafeína, tabaco, azúcar, comida chatarra, lácteos, alcohol, entre otros.
- En cuanto a suplementación, es correcto la recomendación del uso de superfoods, multivitamínicos y suplementos minerales.
- No sugiere suplementos controversiales ni dosis altas.
- Fomenta la actividad física de los clientes poco a poco sin correr el riesgo de que se lastimen. En caso de ser necesario que tengan la opinión de su médico.
- Da pie a la comunicación y buenas relaciones con las personas cercanas al cliente. No debe promover conflicto.
- Recomienda explorar nuevos horizontes, hobbies e intereses, no alimenta la idea de renunciar a algún trabajo.
- Recomienda a las personas que tengan reflexiones de ellos mismos y su conexión con todo lo que los rodea, no se busca cambiar la religión de las personas.