



Jaimejbaragan



jaimejimenez1995@gmail.com



- Consulta ONLINE (Zoom)
- PRESENCIAL (ENSA Galisport Triana, Sevilla)

Soy Jaime Jiménez Barragán, educador físico (graduado en ciencias de la actividad física y del deporte). Especializado en ejercicio físico en personas con depresión, ansiedad y trastornos de la conducta alimentaria.

Mi modelo de trabajo busca la mejora de la autoestima, fomentar el autoconocimiento, autoconfianza y autoeficacia a través del movimiento, relacionándolo con emociones positivas y, finalmente, creando adherencia al ejercicio físico saludable.

Mi propósito es ayudarte a mejorar la relación que tienes con el ejercicio físico y el movimiento, ya sea porque no sabes cómo empezar debido a tus circunstancias o porque lo utilizas de forma no saludable (herramienta compensatoria, por obligación, fines estéticos, sentimiento de culpa...)

Quiero educarte durante este proceso de aprendizaje en el cual comprenderás que existen formas de moverte en las que encontrarás mucho placer y, que con mi guía, instaurarás en tu estilo de vida de forma saludable.

Es hora de decirle adiós al «machaque» producido por la falta o exceso de ejercicio físico, te mereces conseguir moverte desde la aceptación y el bienestar. Si quieres empoderarte y entender que hay innumerables formas placenteras de moverte, estaré encantado de ayudarte.

¿NOS MOVEMOS?





¡Manos a la obra!

Contacta conmigo

1

- Rellena [este formulario](#) para conocerte un poco antes de la entrevista.
- Escríbeme un correo a jaimejimenez1995@gmail.com añadiendo en el asunto: Información + tu nombre.

Contacto contigo

2

- En un plazo de 24 horas te escribiré para:
 - Resolver tus posibles dudas
 - Agendar tu entrevista

Entrevista inicial

Nos conocemos presencial o virtualmente.

3

Mantendremos una conversación en la cual tendré el gusto de conocer tu relación entre el ejercicio físico y tu estilo de vida y, posteriormente, estableceremos conjuntamente un plan de acción para conseguir que el movimiento encaje en tus hábitos saludables. También te enseñaré las tarifas con las que trabajamos y lo que incluye el servicio a parte del plan de movimiento.

Seguimiento

4

Mi parte favorita: observar y guiarte durante tu progreso.

Estableceremos el correo electrónico como canal rápido de resolución de dudas. Realizaremos una videollamada vía Zoom cada 15 días para analizar más a fondo cuestiones importantes..

