



‘A la luz de la noche’

La primera noticia que tuve de Dánel Arzamendi fue la recepción de una carta en la que se metía conmigo. Estaba tan bien escrita! que le llamé para ofrecerle escribir de vez en cuando, aunque le sugerí que podía tratar otros temas. Los lectores son testigos desde hace tiempo de la belleza de su estilo, que enriquece el fondo de sus artículos, siempre documentados y con frecuencia contundentes.

En este Sant Jordi nos sorprende con su primera novela, *A la luz de la noche* (Ed. Escua). Entra así en la nómina de escritores de periódicos que escriben también libros. La recomiendo para los amigos de las novelas de intriga. Sólo diré el comienzo: «Fue extraño no encontrar a nadie en el hospital...». Y un comentario permitido por el autor: «Nadie era quien parecía ser, aunque hubo que desterrar muchas certezas para descubrirlo».

Hay bastante diálogo, que siempre se agradece, y muchas sorpresas. Prepárese para disfrutarla.

VEDIRECO
Qualitat de vida a la teva llar
FINSTRAL

www.vedireco.com
Tel. 977 838 300 · info@vedireco.com · facebook.com/Vedireco
Pol. Industrial "LES TÀPIES" · C/ Gill Vernet, parc. 19 · L'HOSPITALET DE L'INFANT

Dilluns
23 d'abril de 2012

Diaridetarragona.com
DIARI DE TARRAGONA TEL: 977 299 700
FAX: 977 223 013 diari@diaridetarragona.com

| | | |
|---|---|--|
| DIARI DE TARRAGONA TEL: 977 299 700; FAX: 977 223 013 diari@diaridetarragona.com | REUS: TEL: 977 344 832, 977 341 646; FAX: 977 343 216 reus@diaridetarragona.com | EBRE: TEL: 977 446 307; FAX: 977 445 215 ebre@diaridetarragona.com |
| TARRAGONA: TEL: 977 299 757, 977 299 744 tarragona@diaridetarragona.com | COSTA: TEL: 977 383 713, 977 382 083; FAX: 977 380 805 costa@diaridetarragona.com | EL VENDRELL I VALLS: TEL: 676872859 camp@diaridetarragona.com |

JACI MOLINS ■ COACH Y ESCRITORA

‘Una paciente ha llegado a perder 50 kilos’

PERFIL | Esta médico psicoterapeuta –jefa del servicio de rehabilitación de Santa Tecla– lleva más de 30 años en el sector sanitario, aunque en los últimos años se ha especializado en el *coaching*. Fruto de ello ha surgido el libro *Coaching y peso ideal*.

ANGEL JUANPERE

El *coaching* sirve para los negocios, para la salud. ¿Va bien para todo? (Se ríe). No, no va bien para todo, sí para muchos ámbitos. Hay unas condiciones indispensables, que es que el cliente o paciente tenga ganas de cambiar y mejorar. Los cambios sólo los puede hacer uno mismo.

Asegura que las dietas no funcionan porque al dejarlas

vuelves a ganar peso. ¿No pasa lo mismo con el *coaching*? Hay dos tipos de cambios. Uno es el tipo uno, que es un cambio de comportamiento: seguir un tipo de dieta u otro. Pero el verdadero cambio es el tipo dos, que es aquél que cambia los pensamientos, creencias, actitud. Y éste perdura y el *coaching* interviene en este tipo.

¿Sirve tanto para los hombres como para las mujeres, y de todas las edades? Para los niños pequeños, no. Las personas tienen que tener un nivel intelectual para entenderlo y colaborar.

¿Cuántos kilos se pueden perder? Los que el paciente quiera. En ningún caso le dirá a la persona lo que tiene que hacer sino que



La doctora Molins firmará hoy libros en la Rambla Nova. FOTO: LLUÍS MILIÁN

le ayudará a encontrar soluciones y la mejor manera de motivarse.



La mayoría de mujeres que acuden a mí ya han sufrido los fracasos de las dietas. El nivel de decepción de las mismas está entre el 5 y el 10%

En cuántas sesiones Depende de lo que quiera el paciente y de su propio ritmo. Las sesiones oscilan entre cinco y diez.

El libro se basa en las experiencias de tres mujeres y hombre. ¿Todos han conseguido adelgazar? Sí, todos han perdido peso según sus objetivos.

¿Leerse el libro es suficiente para adelgazar o se necesita la ayuda de un profesional? Las dos cosas. Hay personas que con el simple hecho de leer

De la Associació Coaching Catalunya

■ Cuando está a punto de presentar este libro, ya prepara para el próximo año otra obra –aunque de forma colectiva– con sus diez compañeros de la Associació Coaching Catalunya sobre los diferentes ámbitos de aplicación. Hoy, a partir de las ocho de la tarde, estará en la Rambla Nova –frente al Col·legi Teresianes– para firmar ejemplares de su última obra, recién salida de la imprenta.

un libro pueden hacer un cambio de chip y ver otras posibilidades. Hay otras que necesitan ayuda de un *coach*.

¿Cuando acuden a su consulta ya han sufrido fracasos con las dietas milagrosas? Sí, la mayoría. Muchas mujeres, en un momento y otro de su vida, han seguido una dieta. Los cambios permanentes sólo con dietas suelen ser entre un cinco y un diez por ciento.

¿Cuántos kilos han llegado a perder sus pacientes? De cinco a cincuenta kilos, depende de la persona.

Fira del km 0 - Del 23 al dissabte 28 d'abril
Als concessionaris de Tarragona-Cambrils-Reus-Valls
OPORTUNITATS ÚNIQUES!
Tel. 977 543 544



Tarraco Center