L'adattamento del programma in base all'evoluzione è un aspetto cruciale nell'accompagnamento del coaching di salute ormonale. Si tratta di riesaminare regolarmente gli obiettivi e le priorità del cliente, tenendo conto dei risultati ottenuti e dei cambiamenti osservati, per adattare il piano d'azione in modo personalizzato ed evolutivo. Questa flessibilità è essenziale per mantenere l'impegno del cliente e ottimizzare l'efficacia dell'accompagnamento a lungo termine.

Durante il programma, coach e cliente valuteranno i progressi realizzati, facendo riferimento a indicatori oggettivi e soggettivi. I marcatori biologici (dosaggi ormonali, bilancio infiammatorio, glicemia, ecc.), le misure antropometriche (peso, massa grassa, circonferenza vita), i questionari sui sintomi e sulla qualità della vita sono tutti strumenti che permettono di misurare l'impatto dei cambiamenti attuati. Il coach raccoglierà anche le impressioni del cliente sul suo benessere fisico ed emotivo, sul suo livello di energia, sulla qualità del sonno, sulla digestione, ecc.

Analizzando questi diversi parametri, il coach e il cliente potranno identificare le strategie che funzionano e quelle che necessitano di aggiustamenti. Per esempio, se il cliente ha apportato cambiamenti alla sua alimentazione per ridurre l'infiammazione, ma i suoi marcatori infiammatori rimangono elevati, sarà necessario esplorare altre piste, come la gestione dello stress o l'equilibrio della flora intestinale. Il coach potrà allora proporre nuove raccomandazioni, come la pratica della coerenza cardiaca o la supplementazione di probiotici, mantenendo però i progressi realizzati a livello nutrizionale.

L'adattamento del programma passa anche attraverso la rivalutazione degli obiettivi e delle priorità del cliente. Nel corso dell'accompagnamento, alcuni obiettivi iniziali potrebbero essere raggiunti, mentre possono emergere nuove esigenze. Il coach deve essere flessibile

per adattare il piano d'azione di conseguenza, garantendo sempre una coerenza globale. Per esempio, se il cliente ha raggiunto il suo obiettivo di perdita di peso e ora desidera concentrarsi sul miglioramento della sua fertilità, il coach potrà proporre strategie specifiche, come l'ottimizzazione della qualità ovocitaria attraverso la supplementazione di mioinositolo o il supporto alla fase luteale attraverso un'alimentazione ricca di progesterone naturale.

Prendiamo l'esempio di una cliente che soffre della sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), che ha come obiettivo iniziale quello di ripristinare cicli regolari e ridurre l'acne. Dopo 3 mesi di accompagnamento, è riuscita a migliorare la sua insulinoresistenza grazie a un'alimentazione a basso indice glicemico e all'esercizio fisico regolare. I suoi cicli sono diventati più regolari e l'acne si è attenuata. Tuttavia, confida al coach che soffre ancora di cambiamenti d'umore e di crisi di bulimia nella fase luteale. Il coach allora adatterà il programma proponendo strategie per la gestione delle emozioni, come la pratica della mindfulness o l'uso di oli essenziali calmanti. Potrà inoltre suggerire l'integrazione di magnesio e vitamina B6 per regolare i neurotrasmettitori coinvolti nell'umore e nelle abbuffate.

L'adattamento del programma implica anche la gestione dei contrattempi e delle fasi di stallo. È comune che il cliente attraversi periodi di stagnazione, in cui i progressi sembrano rallentare nonostante gli sforzi. Il coach deve quindi aiutarlo a mantenere la sua motivazione e a perseverare nei cambiamenti effettuati. Potrebbe proporre nuove sfide o nuove esperienze per ravvivare la dinamica, come provare una nuova attività sportiva o partecipare a un workshop di cucina sana. Potrebbe anche suggerire piccoli aggiustamenti, come variare gli alimenti consumati o apportare leggere modifiche al dosaggio degli integratori alimentari, per stimolare il progresso.

La gestione degli imprevisti e degli eventi della vita è anch'essa parte dell'adattamento del programma. Durante l'accompagnamento, il cliente può attraversare periodi di stress intenso, come un lutto, una separazione o un cambiamento professionale. Queste situazioni possono sconvolgere l'equilibrio ormonale e richiedere un aggiustamento temporaneo del piano d'azione. Il coach deve mostrare empatia e supporto, aiutando il cliente a mantenere gli elementi base del suo stile di vita. Potrà proporre strumenti di gestione dello stress adatti alla situazione, come la respirazione addominale, l'EFT (Emotional Freedom Technique) o la sofrologia. Potrà anche suggerire un alleggerimento temporaneo del programma, concentrandosi sulle azioni più essenziali e più consolanti per il cliente.

Infine, l'adattamento del programma passa attraverso una comunicazione regolare e benevola tra il coach e il cliente. Il coach deve creare uno spazio di dialogo aperto e senza giudizi, dove il cliente si senta in confidenza a esprimere i suoi successi, le sue difficoltà e i suoi dubbi. Deve anche essere flessibile nelle sue modalità di accompagnamento, proponendo sessioni in presenza, per telefono o videoconferenza in base alle esigenze e alle restrizioni del cliente. Dovrà anche adattarsi al ritmo e allo stile di apprendimento del

cliente, utilizzando diversi supporti (scritti, audio, video) e variando gli approcci pedagogici (trasmissivi, esperienziali, riflessivi).

In sintesi, l'adattamento del programma in base all'evoluzione è una dimensione chiave nell'accompagnamento del coaching di salute ormonale. Permette di personalizzare e regolare continuamente il piano d'azione, in base ai progressi realizzati, alle nuove esigenze emerse e agli eventi di vita del cliente. Questa flessibilità richiede da parte del coach un ascolto attento, una creatività nelle proposte e una capacità di adattarsi in tempo reale. Coltivando questa adattabilità, il coach sarà in grado di offrire un accompagnamento personalizzato, evolutivo ed efficace, per aiutare il cliente a raggiungere i suoi obiettivi di salute ormonale e di benessere globale a lungo termine.

Punti chiave da ricordare :

- L'adattamento del programma in base all'evoluzione è essenziale per personalizzare l'accompagnamento nel coaching di salute ormonale e mantenere l'impegno del cliente a lungo termine.

- Il coach e il cliente valutano regolarmente i progressi utilizzando indicatori oggettivi (marcatori biologici, misure antropometriche) e soggettivi (sentimenti del cliente) per identificare le strategie che funzionano e quelle che necessitano di aggiustamenti.

- Il coach deve essere flessibile per adattare il piano d'azione in base al raggiungimento degli obiettivi iniziali e all'emergere di nuove esigenze, mantenendo sempre una coerenza globale.

- Il coach aiuta il cliente a gestire i contrattempi, le fasi di stallo e gli imprevisti della vita proponendo nuove sfide, piccoli aggiustamenti e strumenti adatti.

- Una comunicazione regolare e benevola tra il coach e il cliente è fondamentale per creare uno spazio di dialogo aperto e senza giudizi, favorendo l'espressione dei successi, delle difficoltà e dei dubbi.

- Il coach si adatta al ritmo e allo stile di apprendimento del cliente variando le modalità di accompagnamento, i supporti e gli approcci pedagogici.

- L'adattabilità del coach è fondamentale per offrire un accompagnamento personalizzato, evolutivo ed efficace, aiutando il cliente a raggiungere i suoi obiettivi di salute ormonale e di benessere globale a lungo termine.