



**Certificación Universitaria
en Nutrición Emocional**

Certificación en Nutrición Emocional y Health Coach

Duración: 6 meses

ISEB Instituto Superior
Europeo de Barcelona

 **FLORIDA
GLOBAL
UNIVERSITY**

 **Escuela de
Nutrición
Emocional**



¿En qué consiste la Certificación de Nutrición Emocional?

- Es una certificación universitaria de 6 meses en donde te enseñaremos una metodología paso a paso para que la puedas aplicar en tu vida y también en el servicio hacia los demás.
- Contarás con más de 200 recursos entre clases grabadas, sesiones en vivo (quedarán grabadas igualmente por si no puedes asistir), ejercicios, guías, pdf, audios.
- Mes a mes iremos revisando las clases y teniendo sesiones en directo para profundizar en el contenido.
- Para optar al título universitario de "Especialista en Nutrición Emocional y Health Coach" , por la Florida Global University, tendrás que aprobar 4 exámenes teóricos y 1 examen práctico (caso clínico).
- Ser profesional en algún área de la salud. Si no eres profesional de la salud, es también para ti, si buscas un cambio laboral y generar ingresos con la certificación, esta certificación te permite ejercer en más de 90 países.
- Toda la certificación es de forma online.
- La posibilidad de la Certificación adicional en España través del ISEB es ideal para quienes buscan un título universitario de prestigio sin la necesidad de cursar asignaturas adicionales.

En la Certificación de Nutrición Emocional aprenderás a trabajar con una metodología concreta en los 4 pilares del bienestar del ser humano, para aplicarlo de forma profesional.

***Nuestra certificación no reemplaza ningún tratamiento de salud.**

¿En qué consiste la Certificación de Nutrición Emocional?

Si quieres lograr los objetivos de tus pacientes, que tenga un peso sano y eviten el efecto rebote, que puedan amar su cuerpo y sentirte cada vez mejor profesional entonces la Certificación en Nutrición Emocional es para ti.

Mi nombre es Fran Sabal, soy Licenciada en Nutrición y Dietética y Trainer internacional de Programación Neurolingüística.

En 2016 creé la Escuela de Nutrición Emocional con la misión de formar, inspirar, acompañar y dar apoyo a otras profesionales para que logren mejorar sus resultados y metodologías.

Hoy en día cuento con expertos en nutrición, psicología, PNL, y otras áreas de vital importancia, para brindar todo nuestro conocimiento a cada profesional.



¿Para quienes hemos desarrollado esta certificación?

- 01.** Nutricionistas y dietistas que no logran objetivos con sus pacientes.

- 02.** Health coach que necesitan romper con los bloqueos internos de sus coachees.

- 03.** Profesionales de la salud que han intentado todo para mejorar la vida de sus pacientes, pero estos parecen no tomar conciencia no logran mejorar sus hábitos.

- 04.** Profesionales de la salud desmotivados, que día a día sienten que su pasión por su vocación se desvanece, pese al deseo de ayudar a miles personas.

Profesores de la Certificación



Fran Sabal

**Licenciada en Nutrición y Dietética,
Universidad de Valparaíso.**

- Post-Grado en Enfermedades Crónicas, Universidad de Chile.
- Master en Coaching e Inteligencia Emocional, ASESICO, España.
- Master en Programación Neurolingüística, Meta Internacional D'Arte, España



Jazz Sosa

**Directora Académica de la Escuela de
Nutrición Emocional, desde 2018.**

- Licenciada en Psicología, Universidad Modelo Yucatán.
- Máster en Dirección Estratégica de RRHH, Universidad de Salamanca (USAL).
- Máster en Coaching e Inteligencia Emocional, Universidad de Salamanca (USAL).
- PNL, UFEL, Salamanca.



Catalina Silva

**Médico de la Universidad del Desarrollo,
de Chile.**

- Máster en Nutrición de la Universidad de Chile.
- Especialista en Medicina y Nutrición Integrativa.



Alejandra Mateluna

Médico de la Universidad de Chile.

- Especialista en Medicina Funcional Integrativa, con formación en Kerala Academy, India y en la Universidad de Barcelona.
- Especialista en nutrición terapéutica, medicina biorreguladora, microbiota intestinal y cursos especializados en sobrecrecimiento bacteriano y su abordaje integral.



Margarita del Fávero

**Licenciada en Nutricionista,
Universidad Mayor, Chile.**

- Postítulo de especialización en Enfermedades Crónicas, INTA, Universidad de Chile.
- Pasantía de subespecialidad en Diabetes en Joslin Diabetes Center, Boston, USA.



Enrique Jurado

**CEO y Fundador de D'Arte Human &
Business School.**

- MCC de International Coach Federation y Coach Certificado por la ASESCO.
- Master Trainer de PNL certificado por la escuela de Frank Pucelik y de John Grinder.



Monica Fusté

**Coach formada en California y Chicago por The
Coaches Training Institute (CTI).**

- Reconocida coach española, formada en California y Chicago por The Coaches Training Institute (CTI) y por la International Coaching Community (ICC, Joseph O'Connor)
- Autora de 8 libros de desarrollo personal y espiritual.

Módulos

Introducción a la Nutrición Emocional.

Bienestar Mental

6 lecciones

Bienestar Emocional

39 lecciones

Bienestar Físico

29 lecciones

Bienestar Espiritual

59 lecciones

Prácticas

20 lecciones

Exámenes

6 lecciones

Modulo 01

Bienestar Mental



MÓDULO 1:

Bienestar Mental

Introducción a la Nutrición Emocional

1. Te damos la bienvenida a la Certificación de Nutrición Emocional
2. Qué es la Nutrición Emocional
3. Cuáles son los 4 Pilares del Bienestar del Ser Humano
4. Cómo la Nutrición Emocional complementa la nutrición convencional
5. Especialista en Nutrición Emocional: La importancia de comprometernos con nuestro crecimiento y desarrollo
6. Lectura obligatoria y lecturas complementarias

Semana 1:

Gestión Emocional

1. Qué son los pensamientos y cómo impactan en nuestra vida, peso y salud
2. Importancia de gestionar nuestros pensamientos
3. Cómo creamos nuestros patrones de conducta
4. Cómo creamos nuestros patrones alimentarios
5. Cómo re-programarnos mentalmente

Semana 2:

Programación Neurolingüística

1. Qué es la PNL
2. Bases de la PNL
3. La importancia del lenguaje
4. Sistemas Representacionales
5. Submodalidades
6. Cómo entiende nuestro cerebro la información
7. Cambia tu lenguaje, cambia tu mundo

Semana 3:

Coaching

1. Presentación de la disciplina
2. ¿Qué es el Coaching
3. Coaching = Cambio
4. ¿Qué nos impide cambiar?
5. ¿Qué refleja nuestro comportamiento?
6. Niveles Neurológicos
7. Habilidades del Coach
8. Herramientas del Coach
9. Preguntas poderosas
10. Retroalimentación / Feedback
11. Metaforas, cuentos y relatos
12. Rueda de la vida: La importancia de nuestro entorno
13. Creencias limitantes y potenciados
14. Ejercicio práctico para romper creencias limitantes
15. Ejercicio práctico para crear creencias potenciadas
16. Valores 17. PNL 18. Identidad y esencia
17. Cómo aplicar el coaching en nuestra personal y profesional.

Semana 4:

Mindfulness

1. Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar
2. Práctica informal de Mindfulness
3. Práctica formal de Mindfulness
4. Ejemplo práctica formal = Técnica de mindfulness para calmar la mente
5. Bases para desarrollar ejercicios de mindfulness

Semana 5:

Comenzamos la práctica.

Lecturas: Obligatorias y Complementarias

Modulo 02

Bienestar Emocional



MÓDULO 2:

Bienestar Emocional

Semana 1

Inteligencia Emocional

1. Qué es la Inteligencia Emocional
2. Cómo impactan las emociones en nuestra vida, peso y salud
3. Emociones que engordan
4. Emociones que adelgazan
5. Técnicas de gestión emocional
6. Técnicas de inteligencia emocional enfocadas en la alimentación

Semana 2:

Niño Interior, Emociones y Ansiedad

1. La importancia de trabajar con nuestro niño interior
2. La importancia de trabajar con nuestra propia historia
3. Emociones recurrentes que reflejan un niño interior herido
4. Heridas más comunes del niño interior y cómo influyen en la relación con la comida
5. Cómo sanar las heridas del niño interior
6. Ejercicios prácticos
7. Ansiedad
8. Culpa
9. Vergüenza
10. Sensación de Vacío

Semana 3:

PNL aplicada a la gestión emocional

1. Cómo la PNL nos puede ayudar a sanar
2. Técnica: Intención Positiva
3. Técnica: Integración de Partes
4. Técnica: Línea de Tiempo
5. Técnica: 6 Pasos hacia la Libertad
6. Técnica: Disociación

Semana 4:

Hipnosis Moderna aplicada a la gestión emocional

1. Qué es la Hipnosis Moderna
2. Fundamentos de la Hipnosis Moderna
3. Patrones del lenguaje modelo Milton
4. Bases para crear hipnosis
5. Ejemplos prácticos de hipnosis

Semana 5:

Inmersión a la PNL

Lecturas: Obligatorias y Complementarias

Modulo 03

Bienestar Físico



MÓDULO 3:

Bienestar Físico

Semana 1:

Nutrición

1. Qué es una Alimentación Saludable, Anti-Ansiedad y Anti-Inflamatoria
2. Qué es El Método de los 4 Elementos
3. Qué son los Macro y Micro Nutrientes y el balance nutricional
4. Importancia de la regulación de la insulina
5. ¿Qué, cómo y cuánto comer?
6. Elemento 1: Proteínas
7. Elemento 2: Hidratos de Carbono
8. Elemento 3: Grasas Saludables
9. Elemento 4: Frutas y Verduras
10. Densidad Calórica
11. Hidratación
12. Cómo armar las comidas diarias
13. Guía Alimentaria para armar pautas nutricionales
14. Libro de recetas basado en El Método de los 4 Elementos

Semana 2:

Calidad Alimentaria

1. Etiquetado Nutricional
2. Ejemplos prácticos de Etiquetado Nutricional

Semana 3:

Protección Cardiovascular

1. Enfermedades de origen nutricional
2. Sobrepeso y Obesidad
3. Resistencia a la Insulina
4. Diabetes
5. Hipertensión Arterial
6. Colesterol Alto
7. Triglicéridos Altos
8. Hígado Graso
9. ¿Qué es el Hipotiroidismo?

Semana 4:

Sistema Digestivo, Sistema Inmune y Sistema Nervioso

1. Sistema Inmune
2. Sistema Digestivo
3. Sistema Nervioso
4. Inflamación
5. Microbiota Intestinal
6. Disbiosis intestinal
7. Cómo recuperar el equilibrio digestivo
8. Alimentos Pro-Inflamatorios
9. Alimentos Anti-Inflamatorios
10. Cómo mejorar la tolerancia alimentaria (reincorporación de alimentos)
11. Síntomas de alerta para sospechar patologías digestivas
12. Gestión del Estrés y técnicas

Semana 5:

Alimentación Consciente

1. Bases del Mindful Eating
2. Tipos de hambre
3. Hambre visual
4. Hambre olfativo
5. Hambre de boca
6. Hambre estomacal
7. Hambre de tacto
8. Hambre auditiva
9. Hambre celular
10. Hambre mental
11. Hambre de corazón (Hambre emocional)
12. Importancia de aplicar el Mindful Eating en nuestras comidas

Semana 6:

Actividad Física

1. La importancia de la Actividad Física en la salud
2. Cuándo realizar actividad física
3. Qué actividad física elegir
4. Recomendaciones nutricionales en actividad física

Semana 7:

Higiene del sueño

1. Importancia de la Higiene del sueño
 2. Importancia de regular nuestro ciclo vigilia – sueño
 3. Recomendaciones para dormir mejor
- Lecturas: Obligatorias y Complementarias.

Modulo 04:

Bienestar Espiritual



MÓDULO 4:

Bienestar Espiritual

Semana 1:

Ego

1. Qué es el Ego
1. Ego y hábitos alimentarios
2. Confianza, principal clave para disminuir la ansiedad
3. Aceptación, principal clave para el cambio
4. Rendición, la clave para vivir en paz
5. Amor, la clave universal

Semana 2:

Liberación del Peso Emocional

1. Perdón, principal clave para liberarnos del peso emocional
2. Sanar nuestras heridas del pasado.
3. Sanar las relación con nuestros padres
4. Sanar las relaciones a lo largo de nuestra vida
5. Sanar la relación con la comida
6. Ejercicio PNL liberación del peso emociona

Semana 3:

Plenitud de Corazón

1. La importancia de vivir en el presente
2. La naturaleza como fuente de inspiración
3. Nuestro propósito de vida
4. La importancia de alinear nuestros objetivos externos con los internos
5. Todos somos uno

Semana 4:

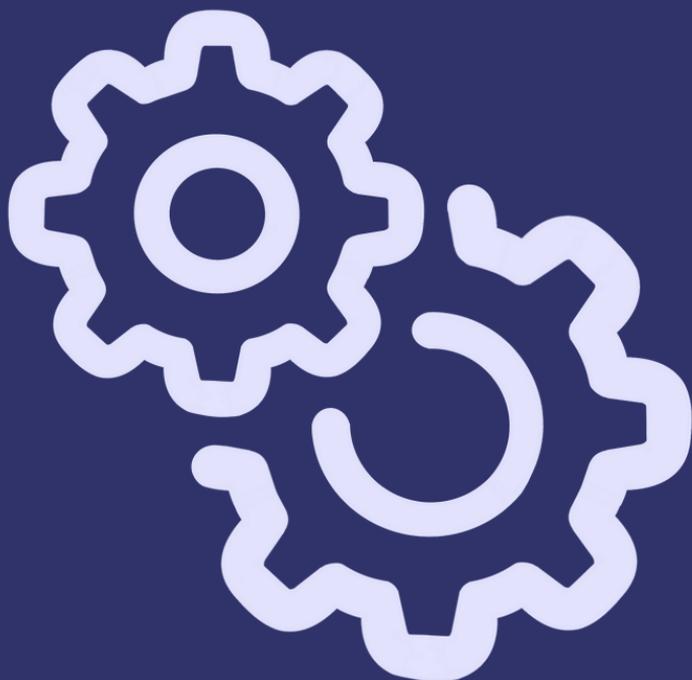
Cambio

1. Actividad práctica
2. Guía para escribir tus reflexiones

Lecturas: Obligatorias y Complementarias

Modulo 05:

Práctica y Preparación



MÓDULO 5:

Práctica y Preparación

Practicando lo aprendido

1. Principios y valores de un Especialista en Nutrición Emocional
2. Campo práctico de un Especialista en Nutrición Emocional
3. Aplicación de la Metodología de Nutrición Emocional paso a paso
4. Cada paciente es una realidad diferente

Preparación para la fase de examinación

1. Terminar todo el contenido
2. Aclarar todas las dudas

Modulo 06:

Exámenes



MÓDULO 6:

Exámenes

Exámenes Teóricos -Escritos

Examen 1: Pilar Mental

Examen 2: Pilar Emocional

Examen 3: Pilar Físico

Examen 4: Pilar Espiritual

Examen Práctico

Presentación Caso Clínico

**Para Enriquecer
tu Experiencia,
te Incluimos:**

18 Sesiones en Directo

Donde realizaremos práctica, resolveremos casos clínicos, profundizaremos en los contenidos y responderemos a todas las dudas de los alumnos

Acceso ilimitado por 1 año

Pese a que la certificación está desarrollada para que la realices en 6 meses, contarás con un año completo con acceso a todo el contenido

Soporte por 1 año

Contarás con asistencia ilimitada por parte de todo el equipo, para que puedas ver el contenido las veces que desees y hacernos todas tus preguntas.

Acceso a la comunidad de alumnos de por vida

Contarás con asistencia ilimitada por parte de todo el equipo, para que puedas ver el contenido las veces que desees y hacernos todas tus preguntas.

Bonos

¡Además, te regalamos 4 bonos!

Los 4 extras que convierten este programa de formación en una experiencia práctica, dinámica y enriquecedora.



BONUS 1

Fórmula de Crecimiento

Diseña tu Sistema de Ventas para Monetizar Tu Consulta Efectivamente.

Te compartiremos distintas estrategias que puedes poner en práctica desde ya para dar mayor valor a tus pacientes y obtener mayor rentabilidad. Aprenderás sobre:

BONUS 2

Monetiza tus Redes Sociales

Claves Para Maximizar Tus Redes Sociales como Profesional

Este bono consiste en 3 masterclass:

1. Cómo hacer un buen uso de las RRSS
2. Expectativas v/s realidad
3. Por dónde empezar (Instagram)

BONUS 3

Visibilidad en nuestro Directorio de Profesionales

Al certificarte con nosotros, te damos visibilidad en nuestra pagina web con miles de visitas.

De este modo las personas que necesiten una sesión podrán contactarte, con la seguridad de que has cursado al única Certificación Oficial de Nutrición Emociona

BONUS 4

Pack de Nutrición Aplicada

140 ideas de comida para todo un mes.

Este pack incluye 7 guías alimentarias + 5 recetarios + Planificación con 140 ideas de comidas, todas integrando los 4 pilares de la salud.



Certificación Universitaria en Nutrición Emocional



- Programa universitario de 6 meses de Certificación en Nutrición Emocional
- Certificación oficial avalada por la Florida Global University y posibilidad de convalidación para el Máster en Nutrición y Salud en España a través de ISEB
- Más de 200 recursos educativos
- Clases grabadas, sesiones en vivo, plantillas, guías de trabajo y ejercicios prácticos
- Las bases de Nutrición y Salud
- Técnicas y herramientas de PNL, Inteligencia Emocional, Mindfulness, Mindful Eating, Coaching
- Acceso a todo el contenido y soporte ilimitado por 1 año
- Acceso a una comunidad exclusiva de alumnos de por vida
- 18 sesiones en directo
- **Bonos exclusivos**

Agenda tu Sesión Personalizada

En esta sesión comprenderás cómo puedes aplicar la Nutrición Emocional en tus consultas y saldrás con total claridad sobre si este camino es el indicado para ti.

Preguntas Frecuentes

¿Cuánto tiempo tendré acceso al programa? Vas a contar con acceso completo durante 12 meses para ver el contenido todas las veces que quieras, a tu ritmo, con acompañamiento y soporte constante de nuestro equipo académico.

¿Cómo es el formato de la formación?

La formación es 100% online. Tendrás acceso a clases grabadas, materiales de apoyo y sesiones en vivo de resolución de dudas para que te sientas acompañado/a en cada etapa del proceso.

¿Cuáles son las opciones para acceder al programa?

Existen diferentes formas de acceder al programa, incluyendo planes de pago flexibles y becas parciales. Lo mejor es agendar una llamada con un asesor de admisiones, quien podrá orientarte según tu caso particular y explicarte todas las opciones disponibles.

Haz clic aquí para agendar tu sesión personalizada.

[Agendá tu sesión personalizada](#)

Haz clic aquí para agendar tu sesión personalizada.

A toda persona que quiera formarse en Nutrición Emocional y mejorar su bienestar o el de los demás. No necesitas experiencia previa. Este programa es ideal si cuidas de tu familia, trabajas en el ámbito del bienestar o la salud (como Nutricionista, Coach, Doctor, Dietista, Entrenador, etc.) o si simplemente quieres transformar tu vida y la de quienes te rodean.



Certificación Universitaria en Nutrición Emocional

Te estamos esperando.

ISEB Instituto Superior
Europeo de Barcelona

 **FLORIDA
GLOBAL**
UNIVERSITY

 Escuela de
Nutrición
Emocional