



# Certificación en Nutrición Emocional

**Duración**

6 meses

**Avalado por**

Florida Global University

# Introducción

Si tu objetivo es conseguir y mantener un peso saludable, mejorar la relación con la comida y tu salud en general o bien es parte de tu trabajo y necesitas aprender cómo ayudar a otros a lograrlo, 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 personas para que logren mejorar su peso, nutrición y salud en general.

Hoy en día somos un equipo multidisciplinario y ya hemos trabajado con más de 10.000 personas de 25 países.

# ¿Para quienes hemos desarrollado esta certificación?

**01.**

Todas aquellas personas que quieren mejorar su estado nutricional y de salud en general, manteniendo un peso saludable.

**02.**

Todas aquellas personas que quieren mejorar su relación con la comida y con ellos mismos.

**03.**

Todos aquellos que quieren ayudar a sus familias y no tienen los conocimientos para hacerlos.

**04.**

Todos aquellos profesionales de la salud que trabajan con pacientes y no tienen las herramientas de una nutrición integral, gestión emocional y de pensamiento para poder ayudarlos realmente.

**05.**

Todos aquellos profesionales del bienestar, coaching y el fitness que necesitan más herramientas para poder ayudar a sus clientes.



# ¿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”, por la Florida Global University, tendrás que aprobar 4 exámenes teóricos y 1 examen práctico (caso clínico).
- No necesitas tener estudios previos en nutrición para hacer esta certificación.
- Toda la certificación es de forma online.

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

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



# 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 Neurlingüística, MetaInternacional 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.



# Profesores de la Certificación



## 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.



# Profesores de la Certificación



## 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

- Licenciada en ciencias económicas y empresariales, quien decidió dejar su privilegiada posición en el Banco Europeo de inversiones de Luxemburgo para dedicarse al desarrollo personal.
- 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**

---

6 lecciones

## **Bienestar mental**

---

39 lecciones

## **Bienestar Emocional**

---

29 lecciones

## **Bienestar Físico**

---

59 lecciones

## **Bienestar Espiritual**

---

20 lecciones

## **Prácticas**

---

6 lecciones

## **Exámenes**

---

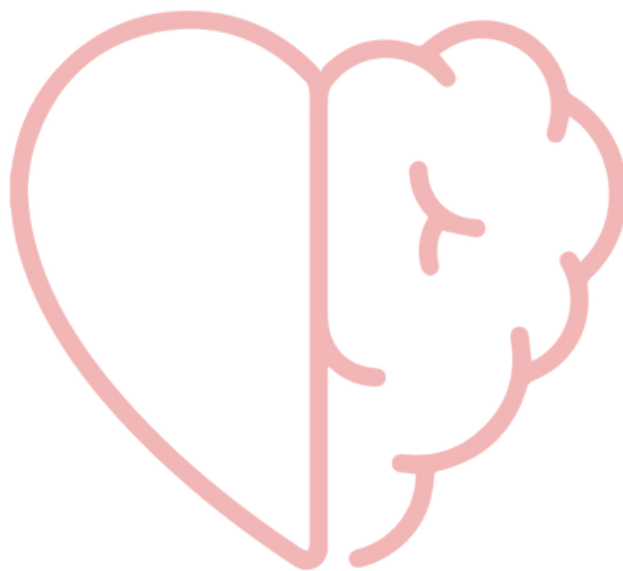
5 exámenes



Certificación en  
Nutrición Emocional



# MÓDULO 1: Bienestar Mental



Certificación en  
Nutrición Emocional

# 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



# MÓDULO 1: Bienestar Mental

## 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



# MÓDULO 2: Bienestar Emocional



Certificación en  
Nutrición 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



# MÓDULO 2: Bienestar Emocional

## 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

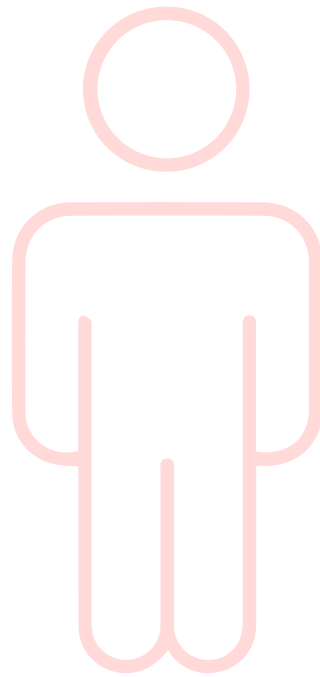
1. Qué es la Hipnosis Moderna
2. Fundamentos de la Hipnosis Moderna
3. Patrones del lenguaje modelo Milton
4. Bases para crear hipnosis
5. Ejemplos prácticos de hipnosis

## Semana 5: Inmersión a la PNL

### Lecturas: Obligatorias y Complementarias



# MÓDULO 3: Bienestar Físico



Certificación en  
Nutrición Emocional

# 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





# MÓDULO 3: Bienestar Físico

## Semana 3:

### Protección Cardiovascular

1. Enfermedades de origen nutricional
2. Sobrepeso y Obesidad
3. Resistencia a la Insulina
5. Diabetes
6. Hipertensión Arterial
7. Colesterol Alto
8. Triglicéridos Altos
9. Hígado Graso
10. ¿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



# MÓDULO 3: Bienestar Físico

## 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 6:

### 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



Certificación en  
Nutrición Emocional

# MÓDULO 4: Bienestar Espiritual



Certificación en  
Nutrición Emocional

# MÓDULO 3: 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 nuestrps padres
4. Sanar las relaciones a lo largo de nuestra vida
5. Sanar la relación con la comida
6. Ejercicio PNL liberación del peso emocional

## 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



# MÓDULO 5: Prácticas



Certificación en  
Nutrición Emocional

# 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



# MÓDULO 6: Exámenes



Certificación en  
Nutrición Emocional

# 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:**



Certificación en  
Nutrición Emocional

---

## **6 sesiones de preguntas y respuestas por zoom**

En estas sesiones iremos resolviendo todas tus dudas en relación al contenido y te iremos preparando para los exámenes.

---

En las cuales aprenderás en vivo cómo poner en práctica las técnicas que te iremos presentando y podrás aclarar todas tus dudas.

## **6 sesiones de prácticas en directo**

---

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



Certificación en  
Nutrición Emocional

---

---

# Inmersión de PNL directo por Zoom

Una jornada exclusiva donde pondremos en práctica todos los ejercicios de PNL, para que puedas vivir la experiencia y luego aplicarla con los demás.

---

Podrás acceder, para siempre, a nuestro grupo privado de alumnos, donde encontrarás personas de todo el mundo compartiendo, aprendiendo y apoyándose a diario.

## Acceso a la comunidad de alumnos de por vida



Certificación en  
Nutrición Emocional



# Bonus



Certificación en  
Nutrición Emocional



¡Además, te regalamos 4 bonos!

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



Certificación en  
Nutrición Emocional

## Bonus 1

---

# Monetiza los pacientes que hoy tienes.

Aprende cómo ofrecer tus servicios y aumentar el precio de tu consulta.

Te compartiremos distintas estrategias que puedes poner en práctica desde ya para aumentar el valor de tus consultas y obtener mayor rentabilidad



Certificación en  
Nutrición Emocional

## Bonus 2

# Potencia tus redes sociales.

Junto a nuestros partners expertos en redes sociales, hemos desarrollado este bono, ya que queremos ayudarte a potenciar tu consulta y atraigas cada vez más pacientes.

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)



Certificación en  
Nutrición Emocional

**Bonus 3**

---

# **Directorio de profesionales para vender servicios como Especialista en Nutrición Emocional / Health Coach**



Certificación en  
Nutrición Emocional



## Bonus 4

# Crea tu sistema de ventas para monetizar a tus pacientes actuales o bien atraer a tus primeros pacientes.

Actualmente la publicidad en redes sociales es una de las principales formas de atraer pacientes, por lo que junto a nuestros partners expertos en publicidad, hemos desarrollado este bono, en el cual aprenderás un sistema de ventas sencillo que te ayudará a conseguir tus primeros clientes.

Este bono consiste en 4 masterclass:

1. Fundamentos de Marketing Digital
2. Qué elementos tiene un sistema de ventas
3. Cómo construir un sistema de ventas
4. Cómo captar a tus primeros clientes a través de la publicidad online



# Certificación en Nutrición Emocional



- Programa Universitario de 6 meses.
- Certificación avalada por la Universidad Florida Global University
- 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, Hipnosis Moderna, 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.
- Bonos exclusivos.

**Pago único**  
**1.497 USD**

**Pago hasta en 12**  
**cuotas**

\*Número de cuotas dependerá de cada país, en algunos, como por ejemplo España y Chile, tienen la posibilidad de hasta 12 cuotas.

¡El certificado universitario digital está incluido en el precio!

# Preguntas frecuentes

## ¿Cuánto dura la formación?

Contarás con un año completo con acceso a todo el contenido y asistencia por parte de todo el equipo para que puedas ver el contenido las veces que desees y hacernos todas tus preguntas.

## ¿Cuál es el formato del curso?

Todo es 100% online, el contenido está grabado y las sesiones de dudas serán en directo.

## ¿Cómo puedo pagar la formación?

Lo puedes pagar en una sola cuota de 1497.00\$ o bien en 12 cuotas. El número de cuotas dependerá de cada país, en algunos, como por ejemplo España y Chile, tienen la posibilidad de hasta 12 cuotas.

## ¿Quién puede hacer este programa?

Cualquier persona que quiera aprender Nutrición Emocional y cuidar de su salud, la de su familia o la de sus pacientes. Tanto si eres la persona que se ocupa de la alimentación en casa como si eres un profesional de la salud, como Nutricionista, Coach, Doctor, Dietista, o incluso Entrenador, estás en el lugar adecuado.

## ¿Qué pasa si no soy un profesional de la salud?

No hay problema, no necesitas tener conocimientos previos, esta certificación se adapta a todos los públicos, y te ayuda a conseguir tus objetivos de salud. También te capacita para que puedas ayudar a otros a conseguirlo, pudiendo convertirse en tu nuevo trabajo, ya que al tener la titulación puedes desempeñarte como Health Coach, título reconocido en los Estados Unidos. Es una oportunidad para rentabilizar la Certificación y conseguir un nuevo trabajo que está en demanda hoy en día.





# Certificación en Nutrición Emocional

**Te estamos esperando.  
Cualquier pregunta escríbenos a:**

✉ [certificacion@escueladenutricionemocional.com](mailto:certificacion@escueladenutricionemocional.com)