

Mentoría

Protocolo

Programa Libera Tu Alimentación

De qué se trata

Acompañamiento en el aprendizaje de un método de abordaje de una mala relación con la comida y el cuerpo. No es una formación sobre el tratamiento de los TCA.

- ❖ Método de aprendizaje a través de la práctica. El nutricionista (o psicólogo) conoce el Programa a través de su propia experiencia, beneficiándose, a la par, de la misma y de sus herramientas para utilizar posteriormente en consulta.
- ❖ Formación autoguiada.
- ❖ Sesiones grupales o individuales quincenales de mentoría.
- ❖ Respuesta semanal grabada a preguntas en el canal de comunicación del grupo.

Es para ti si

- ❖ Eres nutricionista, psicólogo, TSD supervisado con consulta o planeas abrirla.
- ❖ Tienes una visión de la nutrición no peso-centrista y enfoque de salud en todas las tallas.
- ❖ Te apasiona la relación entre la comida y las emociones.
- ❖ Tienes información o incluso formación y/o experiencia en alguna de las siguientes áreas.
 - Tratamiento de los TCA
 - Psiconutrición
 - Coaching nutricional
 - Mindful Eating
 - Mindfulness y compasión
 - Alimentación intuitiva
- ❖ No sabes por dónde empezar a trabajar con personas que tienen una mala relación con la comida y su cuerpo, pero no cumplen criterios de diagnóstico de TCA.

Qué te llevas

- ❖ Acceso al Curso Consulta Informada en TCA y Libre de Estigma de peso
- ❖ 28 Presentaciones grabadas en vídeo, 2 cuadernos, 31 lecturas y 50 fichas de trabajo del programa completo
- ❖ 10 Sesiones quincenales de mentoría grupal online con María Sanabdón o María Alghool (según módulos).
- ❖ Video semanal respondiendo a preguntas.
- ❖ Participación en canal de comunicación del grupo de alumnos, donde compartir experiencias, aprendizaje, resolver dudas.

- ❖ Pertener a una comunidad en aumento de Nutricionistas con un enfoque no peso-centrista.
- ❖ Certificado de capacitación por el Instituto Sanae “Protocolo Libera tu alimentación”.
- ❖ Derechos de uso del material (lecturas y fichas)

Cuándo

Grupal 2 convocatorias al año: primera semana laboral de enero y primera semana de septiembre.
Individual En cualquier fecha, realizando la inscripción con una semana de antelación.

Inversión

GRUPAL 1.500€ Pago único en la inscripción (precio promocional durante 2023)
Pago fraccionado en dos plazos (850€ a la inscripción y 850€ antes de la 4 sesión de mentoría)

INDIVIDUAL 3.000€ Pago único en la inscripción (precio promocional durante 2023)
Pago fraccionado en dos plazos (1.600€ a la inscripción y 1.600€ antes de la 4 sesión de mentoría)

Inscripciones

<https://institutosanae.org/contacto/>

Contenidos

Curso Consulta Informada en TCA y Libre de Estigma de peso

BIENVENIDA

Mi calendario Mindfulness
Cuaderno Bocados de Libertad
Hoja de Seguimiento de mi progreso
Lectura Porqué es mejor no pesarse

MOD 1 PUNTO DE PARTIDA

Lección 1- Actitud mindfulness en el proceso de la reconciliación con la comida y tu cuerpo.
Lección 2 – Por qué comemos como comemos.
Lección 3 – Autocompasión en el proceso de reconciliación con la comida y tu cuerpo
Lección 4- Cómo meditar y conseguir hábito

MOD 2 LA VIDA SIN DIETAS

Lección 1- De dónde viene el miedo a engordar
Lección 2- Cultura y Mentalidad de dieta
Lección-3 – ¿Qué es hacer dieta?
Lección- 4 – Si no dieta, entonces qué.

MOD 3 RECONCÍLIATE CON TU CUERPO

- Lección 1 - Imagen corporal
- Lección 2 - La insatisfacción corporal
- Lección 3 - Sentirte mejor en tu cuerpo
- Lección 4- Boicoteadores Imagen corporal
- Lección 5 Potenciadores Confianza corporal

MOD 4 ESCUCHA LOS MENSAJES DE TU CUERPO

- Lección1- Hambre física
- Lección 2 Plenitud de estómago y Saciedad celular

MOD 5 - TREGUA A LA COMIDA Y ADIOS A PEPITO GRILLO

- Lección 1- Tregua a la comida
- Lección 2- Adiós a Pepito Grillo (reglas alimentarias y pensamientos distorsionados y críticos)

MOD 6 DISFRUTA DE LA COMIDA

- Lección 1- El placer comiendo y bienestar
- Lección 2- Los beneficios del placer comiendo

MOD 7 LA AYUDA DE TU HAMBRE EMOCIONAL

- Lección 1- El papel de las emociones
- Lección 2- Las emociones y la comida.
- Lección 3- Cómo satisfacer al hambre emocional
- Lección 4-Anticípate al comer emocional.

MOD 8 ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO AMABLES

- Lección 1- Activa tu cuerpo y tu vida con movimiento amable
- Lección 2- Movimiento intuitivo vs Ejercicio mentalidad dieta
- Lección 3 Nutre tu cuerpo con amabilidad
- Lección 4 Diseño de comidas y menús

PLAN VELOCIDAD CRUCERO

Plan de prevención de recaída y mantenimiento