

DIPLOMADO EN BIENESTAR INTEGRAL



MODALIDAD PRESENCIAL

> Descripción

Con el Diplomado en Bienestar Integral aprenderás los fundamentos de la nutrición y el equilibrio humano desde el punto de vista médico, naturista, psicológico, emocional y espiritual; formándote como especialista para satisfacer un mercado cada día más demandado.

> Objetivo

Descubrirás una nueva forma de abordar la nutrición y las distintas técnicas de conexión interior con el fin de integrarla a tu vida y a la de tus clientes, generando hábitos conscientes sobre nutrición física y emocional, salud y vitalidad energética.

Al concluir, recibirás un **Diploma con valor curricular** y laboralmente podrás llamarte **Asesor en Bienestar Integral**; también formarás parte de nuestra **Comunidad CIP**.

> Módulos

1. Psicología de la alimentación: autoimagen corporal y patrones alimenticios



2. Los genes y la alimentación



3. Alimentación consciente y hábitos saludables



4. Nutrición emocional, belleza natural y vitalidad energética



5. Sanación por medio de los alimentos



6. Corrientes alimenticias: vegana, vegetariana, cocina viva y dieta alcalina



7. Laboratorio de jugoterapia y programas detox



8. Rendimiento deportivo físico y mental



9. Laboratorio de alimentación infantil y familiar



10. Conexión interior: respiración, meditación y atención plena



11. Entorno sano, huella ambiental y consumo responsable



12. Entrevistas, valoraciones y técnicas como Asesor en Bienestar Integral



MÓDULO 1

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN: AUTOIMAGEN CORPORAL Y PATRONES ALIMENTICIOS.

Aprenderás los conceptos y la importancia de la autopercepción y entenderás los esquemas que seguimos los humanos al alimentarnos.

- Fundamentos de la imagen pública.
- Imagen Interna.
- Formación de autoimagen corporal y autoaceptación.
- Patrones alimenticios y antojos.
- Desarrollo de hábitos y cambio de percepción en relación a la dieta.
- Distintas áreas del bienestar.

MÓDULO 2

LOS GENES Y LA ALIMENTACIÓN.

Aprenderás la relación que existe entre la composición genética y la alimentación.

- Nutrición en distintas etapas de la vida.
- Procesos de digestión, absorción celular y metabolismo.
- Bioindividualidad.
- Nutrigenómica y epigenética.
- La importancia del microbioma.
- Nutrición intuitiva y alimentación con atención plena.
- Salud hormonal femenina y masculina.

MÓDULO 3

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y HÁBITOS SALUDABLES.

Aprenderás las bases de una alimentación saludable, consciente y responsable.

- Somos lo que comemos.
- Clasificación de nutrientes.
- Combinación de alimentos y sus efectos en la digestión.
- Alimentos más nutritivos y su uso en la cocina diaria.
- Energética de los alimentos.
- Lectura de etiquetas y elecciones conscientes.
- Detección de desórdenes alimenticios y cómo afrontarlos.

MÓDULO 4

NUTRICIÓN EMOCIONAL, BELLEZA NATURAL Y VITALIDAD ENERGÉTICA.

Aprenderás que la nutrición es más que los alimentos que ingerimos, sino todo un enfoque integral de alimentación física y emocional que dicta la relación con uno mismo, con otras personas, con la naturaleza y con el mundo.

- Oxigenación e hidratación.
- Lectura de los mensajes del cuerpo y su relación con las emociones.
- Guía para detectar emociones.
- Herramientas para detectar qué disminuye la vitalidad y cómo mover la energía estancada.
- Sueño.
- Alimentos que energizan y embellecen el cuerpo.
- Prebióticos y Probióticos.
- Estrés y desequilibrio físico.

MÓDULO 5

SANACIÓN POR MEDIO DE LOS ALIMENTOS.

Aprenderás a utilizar la alimentación como una medicina preventiva y curativa.

- Nutrición preventiva y regenerativa.
- Alimentos que enferman, intolerancias, alergias y dietas especiales.
- Propiedades de hierbas y superalimentos.
- Naturopatía y terapias alternativas.
- Acompañamiento en retos de salud específicos por medio de la alimentación.
- Alcances como Asesor en Bienestar Integral y cuándo referir a un especialista.

MÓDULO 6

CORRIENTES ALIMENTICIAS: VEGANA, VEGETARIANA, COCINA VIVA Y DIETA ALCALINA.

Aprenderás los conceptos, lineamientos, beneficios y limitantes de las distintas corrientes alimenticias.

- Vegetarianismo, Veganismo y sus principales corrientes.
- Paleo.
- Concepto de Cocina Viva y sus beneficios.
- Concepto de la dieta alcalina y sus beneficios.

MÓDULO 7

LABORATORIO DE JUGOTERAPIA Y PROGRAMAS DETOX.

Aprenderás los conceptos, lineamientos, beneficios y limitantes de los programas de desintoxicación y terapias a base de jugos.

- Programa de depuración y limpieza profunda.
- Estrategias para desintoxicar el cuerpo.
- Pros y contras de la jugoterapia y los detox.
- Sesión práctica y recetas.

MÓDULO 8

RENDIMIENTO DEPORTIVO FÍSICO Y MENTAL.

Aprenderás formas de incrementar el desempeño deportivo por medio de la alimentación, el enfoque mental y la alineación de las metas con las habilidades personales; así como se reflexionará sobre la importancia del acondicionamiento físico.

- Tipos de entrenamiento.
- Dieta energética.
- Cómo mejorar la relación con el ejercicio.
- Bajar de peso de forma saludable.

MÓDULO 9

LABORATORIO DE ALIMENTACIÓN INFANTIL Y FAMILIAR.

Aprenderás la importancia de la buena alimentación en el desarrollo infantil y el papel de los buenos hábitos en el entorno familiar.

- Fertilidad, embarazo y posparto
- Lactancia e introducción a los alimentos.
- Elección de ingredientes de calidad de origen animal y vegetal.
- Elaboración de menú infantil.

MÓDULO 10

CONEXIÓN INTERIOR: RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN Y ATENCIÓN PLENA.

Aprenderás técnicas para limpiar el ruido mental y liberar el estrés diario con el fin de aportar a los clientes herramientas que los ayuden a sentirse más relajados, balanceados y energéticos.

- Meditaciones y sus beneficios.
- Ejercicios de conexión interior.
- Respiraciones y técnicas para aprender a oxigenar y purificar las células del cuerpo.
- Principios para relaciones interpersonales saludables.

MÓDULO 11

ENTORNO SANO, HUELLA AMBIENTAL Y CONSUMO RESPONSABLE.

Harás conciencia sobre el impacto global que conllevan nuestras elecciones y decisiones relacionadas al consumo

- Consumo y comercio responsable.
- Nuestra huella ambiental.
- Consciencia social.
- Tips para una casa con prácticas saludables.

MÓDULO 12

ENTREVISTAS, VALORACIONES Y TÉCNICAS COMO ASESOR EN BIENESTAR INTEGRAL.

Aprenderás los distintos instrumentos de evaluación y diagnóstico con el fin de valorar correctamente la situación actual del cliente, así como las técnicas para ejercer la consultoría y capacitación en bienestar integral.

- Entrevista motivacional y revisión de perfil de salud del cliente.
- Visión, metas y enfoque como Asesor.
- Ética del asesor, alcances y cuándo referir a otros especialistas.
- Catálogo de servicios: consultas individuales, conferencias, programas y talleres.

> Nota

Si estudias este diplomado y lo complementas con el de Imagen Física, obtienes la Certificación CIBI® (Coach en Imagen y Bienestar Integral) que te dará una ventaja competitiva en el mercado, pues además de conocer los fundamentos de la nutrición y el equilibrio humano desde el punto de vista médico, naturista, psicológico, emocional y espiritual, serás capaz de diseñar una imagen personal con un nivel de conocimiento superior, aprendiendo el manejo de la estética como signo y su importancia dentro de la Imagen Pública. ¡No dejes de revisar el plan de estudios del Diplomado en Imagen Física!

> Perfil del egresado

Siendo egresado del Diplomado en Bienestar Integral tendrás:

- La facultad de ayudar a las personas a desarrollar hábitos de salud y equilibrio emocional.
- Las habilidades necesarias para desempeñarte como Asesor en Bienestar Integral de personas y figuras públicas.
- La autoridad para dar consultas individuales, conferencias, capacitaciones y talleres relacionados con el tema.
- Los conocimientos para generar planes integrales de nutrición, desintoxicación y acondicionamiento físico.
- La sensibilidad para sanar internamente mediante la alimentación y la terapia emocional.
- La autoridad para ejercer liderazgo de opinión en temas relacionados a la nutrición, la salud y el equilibrio emocional.
- Los conocimientos y habilidades para preparar recetas acordes a las diferentes corrientes alimenticias.

> Evaluación

1. Cumplir con el **80%** de asistencia.
2. Trabajo / examen escrito.

> Sesiones y horarios

- El Diplomado se imparte los sábados de **9:00 a 15:00 hrs.**
- La duración del Diplomado es de **4 meses.**

> Requisitos

1. Mandar la siguiente información a info@imagenpublica.mx con el asunto: **Admisión Diplomado en Bienestar Integral.**

- **Solicitud de admisión.** Es indispensable que imprimas tu solicitud, la llenes con letra legible, pegues tu fotografía, firmes, escanees y envíes en formato electrónico.
- Acta de nacimiento o Identificación Oficial.
- Comprobante de Domicilio.

2. Una vez enviados tus documentos, en menos de 72 horas recibirás un correo donde te daremos el número de tu matrícula (número de referencia) y el número de cuenta para continuar con el proceso de inscripción.

3. Realizar el depósito que garantiza tu lugar. Este depósito no es reembolsable aunque puede aplicarse a cualquier otro programa educativo en el siguiente ciclo al pago. La vigencia del depósito es de 6 meses.

Cuando realices el depósito, te pedimos que nos mandes el comprobante de pago como archivo adjunto a info@imagenpublica.mx con el asunto: **Depósito Inscripción Diplomado**. En el correo debes indicarnos tu nombre completo, número de matrícula, el Diplomado que cursarás y ciclo escolar al que te inscribes. En caso de que el correo no cuente con los datos solicitados, no quedarás inscrito.

4. Recibirás un correo de confirmación de pago y con los pasos a seguir para el inicio de tus estudios.

> Informes

Horarios de atención telefónica de **10:00 a 19:00 hrs. de lunes a jueves** y de **10:00 a 15:00 los viernes**.

Nos interesa mucho que vengas a conocer el Colegio y poderte orientar de manera personalizada. Si así lo deseas, te pedimos agendar una cita al **55 50808800 ext. 1** o en mayala@imagenpublica.mx con el asunto: **Cita Informativa**. Si bien es posible atenderte sin cita dentro de los horarios de informes, no deseamos hacerte esperar por darle prioridad a los candidatos con cita agendada. Para la visita al colegio se requiere de una identificación oficial, licencia o credencial de estudiante.

> Inversión adicional

El edificio cuenta con **estacionamiento público** con costo por hora. Al inscribirte al Diplomado podrás obtener una pensión con costo preferencial si así lo deseas.

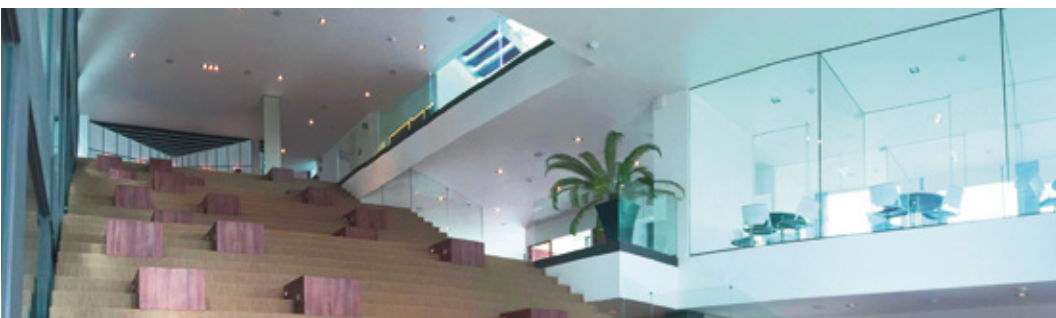


IMAGEN ES PODER®

Av. Ferrocarril de Cuernavaca #683
(Entre Prolongación Molire y Privada Cervantes)
Colonia Ampliación Granada
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11529 México D.F.



IMAGEN PÚBLICA