

¿Qué aprenderás en el curso?

Módulo 1. Cambiar el chip

- Qué NO es un plan nutricional saludable
- Diferencia entre dieta, pauta y plan personal
- El error del “todo o nada”
- Salud no es perfección
- Introducción a la flexibilidad

Módulo 2. Conocer tu punto de partida

- Claridad antes del cambio
- Rutinas reales: tu vida tal y como es ahora
- Comer fuera de casa
- Motivación e implicación
- Hambre física y hambre emocional
- Hambre y saciedad

Módulo 3. Fundamentos de un menú saludable

- Comprender los macronutrientes
- El plato saludable visual
- Porciones orientativas
- El contexto importa

Módulo 4. Construir tu propio plan nutricional

- Cómo organizar comidas según tu vida
- Creando una estructura A, B y C
- Qué hacer si un día no sigues el plan
- Cómo adaptarlo a fines de semana, eventos, viajes

Módulo 5. Alimentación y emociones

- Qué son las emociones y para qué sirven
- Identificar lo que siento
- Qué es el hambre emocional
- Estrategias básicas para la regulación emocional
- Cuándo pedir ayuda profesional

Módulo 6. Mantener el plan en el tiempo

- Qué significa mantener un hábito en el tiempo
- De la motivación a la consistencia
- Ajustar el plan cuando cambia tu vida
- Construir hábitos que encajen en tu vida
- Reflexión final: construir una alimentación que pueda acompañarte