

COACHING NUTRICIONAL



Dirigido a:

Profesionales de la salud y del ámbito de la nutrición, como dietistas, nutricionistas, médicos, enfermeros, entrenadores personales, entre otros. También puede ser útil para personas interesadas en mejorar su propia alimentación y estilo de vida saludable.

Objetivos:

l
m
m
m
m
m
m
m
m
l
m
m
m
m
m
m
m
m
m
m
m
m

Coaching Nutricional

Ficha técnica

OBJETIVOS:

El Coaching nutricional es un método de entrenamiento personalizado durante el cual el/la coach utiliza una serie de herramientas y técnicas que siguiendo una metodología específica van encaminadas a acompañar y a ayudar al cliente a que consiga resultados extraordinarios en diferentes áreas de su vida. El coaching nutricional conlleva un proceso de análisis de los comportamientos y obstáculos que una persona tiene en relación con la comida. Se trata de buscar el entorno adecuado para que la persona pueda ser protagonista de su propio proceso

de cambio en su forma de alimentarse, logrando al mismo tiempo que mejore otros aspectos de su estilo de vida. En este curso abordaremos sus aspectos fundamentales, las principales herramientas para desarrollarlo, y las competencias necesarias para ser un/a buen/a coach nutricional.

Contenidos formativos:

Módulo 1: Fundamentos del coaching

Tema 1: Aspectos generales del coaching

01. Concepto y orígenes
02. Código deontológico y principios del coaching
03. Bases y pilares del coaching
04. Agentes implicados en el coaching
05. Aprendizaje en el coaching
06. Resumen

Autoevaluación

Módulo 2: Bases del coaching nutricional

Tema 1: Aspectos generales del coaching nutricional

01. ¿Qué es el coaching nutricional?
02. Coaching nutricional para la pérdida de peso
03. Objetivos del coaching nutricional
04. Ámbitos del coaching nutricional: técnica y conducta
05. Diferencias entre coaching nutricional y el modelo tradicional de salud
06. Resumen

Autoevaluación

Tema 2: Fundamentos teóricos del coaching nutricional

01. Gestión eficaz de las emociones
02. La programación neurolingüística (PNL)
03. Mindfulness
04. Mindful eating
05. La autoestima
06. Resumen

Autoevaluación

Tema 3: La motivación en el coaching nutricional

01. La motivación para adquirir nuevos hábitos alimenticios
02. La teoría de la autodeterminación
03. Modelo transteórico del cambio
04. La entrevista motivacional
05. Resumen

Autoevaluación

Tema 4: Cambio de hábitos en el coaching nutricional

01. Los procesos cognitivos
02. La pirámide neurológica de Robert Dilts
03. Creencias y valores



- 04. Pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas
- 05. Modificación de las creencias irracionales
- 06. Los autosabotajes
- 07. Modelo de modificación de hábitos
- 08. Resumen
- Autoevaluación
- Módulo 3: Principios básicos del coaching nutricional
- Tema 1: Fundamentos de nutrición
 - 01. Concepto de alimentación, nutrición y dietética
 - 02. Los nutrientes: definición y clasificación
 - 03. Los hidratos de carbono
 - 04. Las proteínas
 - 05. Los lípidos
 - 06. Las vitaminas y los minerales
 - 07. El agua
 - 08. Resumen
- Autoevaluación
- Tema 2: Fundamentos y modelos de aplicación en el coaching nutricional
 - 01. Modelo GROW de aplicación en el coaching nutricional
 - 02. La dieta saludable
 - 03. Los requerimientos energéticos saludables
 - 04. El peso corporal: medidas antropométricas y composición corporal
 - 05. Las guías alimentarias: herramientas para el diseño de dietas equilibradas
 - 06. Otras dietas
 - 07. Causas del abandono de las dietas
 - 08. Resumen
- Autoevaluación
- Tema 3: Competencias del/la coach nutricional
 - 01. Competencias del/la coach nutricional
 - 02. Crear rapport
 - 03. Hacer preguntas poderosas
 - 04. Escucha atenta
 - 05. Dar y recibir feedback
 - 06. Resumen
- Autoevaluación
- Tema 4: Herramientas del coaching nutricional
 - 01. La rueda de la vida
 - 02. El DAFO
 - 03. Cero parásitos
 - 04. El ancla
 - 05. Técnica del reencuadre
 - 06. Autoconciencia emocional
 - 07. Qué tengo y quiero tener



- 08. El árbol de los logros
 - 09. La línea de la vida
 - 10. Eliminando las creencias limitantes
 - 11. Objetivos SMART
 - 12. Creando tu nueva imagen
 - 13. Identificando los autosaboteadores
 - 14. Resumen
- Autoevaluación

Duración: 40 Horas

Fecha Inicio: 24-01-2025

Fecha Fin: 03-02-2025

Horario: -

Lugar Impartición: Consultar

Precio: 300,00€

Descuentos: El precio variará si se requiere uso de Tutor o Bonificación

Tipo de Formación: Bonificable. Todos nuestros cursos son bonificables por la Fundación Tripartita.

Requisitos: Consultar

Calendario: Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

** Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

** Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*