

CERTIFICACIÓN COACH EN HÁBITOS



MANUAL INFORMATIVO 2020

REEDUCA - COLABORA - COMPARTE



NUESTRA MISIÓN

“Lograr que la salud y el bienestar sean constantes en la vida de todos, impactando en la comunidad hispana de manera positiva para lograr un cambio de conciencia en la salud.”

CONTENIDO

- 02** Misión
- 04** ¿Por qué certificarte?
- 05** ¿Qué hace un coach en cambio de hábitos?
- 06** Reeducar, compartir y colaborar
- 07** Nuestros expositores
- 11** Perfil del egresado
- 12** ¿Cómo hago la certificación?
- 14** Nuestros pilares para una salud integral
- 15** ¿Quién nos avala?
- 16** Plan de estudios 2020

Estoy muy agradecida y contenta de poder compartirte la información de esta certificación que tiene como principal objetivo mejorar el bienestar de las personas. Me encanta la idea de poder aportar mi granito de arena para ayudar a que cada vez seamos más personas cambiando de hábitos y dejar a un lado las soluciones temporales que merman nuestra salud, voluntad y autoestima. Hacernos conscientes de que necesitamos cambiar es fundamental para montarnos en este camino que no tiene meta, y decidarnos a hacer el cambio es lo que quiero proponerte con este programa tan completo. No hay otra solución más que cambiar.

Cambia para bien, cambia por ti, por los tuyos y en ese proyecto de vida, puedes ayudar a transformarse a muchos más, dejando también tu huella en otras personas que mejorarán su calidad de vida. Así, mientras disfrutas de lo que haces, puedes cumplir con el objetivo que tenemos de estar aquí: ayudar a los demás.

Espero que toda esta información sea una gran herramienta para crear mayor consciencia de salud y que impacte de manera positiva en la vida de quienes la estudien.

De corazón quiero que te ayude tanto como a mí.

Valeria Lozano
Fundadora de Hábitos.mx

"LA ÚNICA
SOLUCIÓN
PARA LA CRISIS
MUNDIAL DE
SALUD ES EL
CAMBIO DE
HÁBITOS."

■ **Valeria Lozano**
Directora/Fundadora
de Grupo Hábitos





¿POR QUÉ CERTIFICARTE?

Porque todos queremos ser felices y la salud es una parte muy importante en la ecuación para alcanzar la felicidad.

Todos queremos estar, sentirnos y vernos saludables, pero ahora no sabemos cómo lograrlo.

La falta de información es tan peligrosa como el exceso de la misma, así que con este exceso de información confundimos nuestro criterio cuando buscamos determinar lo que es mejor para nuestra salud.

Certificarte para ser un Coach en Cambio de Hábitos te permitirá profundizar en **información veraz, actualizada y bien fundamentada científicamente**, lo que te ayudará a realizar cambios de una vez y para siempre en tu vida y en la de los demás.

La salud es para todos y nuestro objetivo es incluir a la **comunidad hispano parlante** en este cambio de conciencia, sin excluir idioma, presupuesto o tipo de alimentación.



¿QUÉ HACE UN COACH EN CAMBIO DE HÁBITOS?

Como lo dice explícitamente su nombre, un Coach **acompaña a las personas en su camino para modificar ciertos hábitos a través de su propio cambio y congruencia con lo que dice, piensa y hace.** Propone nuevos hábitos positivos que eventualmente harán a un lado hábitos actuales negativos o al menos minimizarán sus impactos.

Esta propuesta emplea herramientas prácticas y fácilmente aplicables, pláticas, consejos, recomendaciones y apoyo durante el cambio de percepción en lo referente a la salud para lograr que cada persona visualice este cambio como algo alcanzable. En Hábitos estamos para colaborar con profesionales del ramo para lograr mejoras reales en la salud de las personas, ya que esto se logra modificando la causa de los desórdenes y no sólo tratando los síntomas.



REEDUCAR

Hemos complicado tanto una ciencia que es tan dinámica y tan básica como la nutrición, que lejos de agregar más información queremos eliminar la que ya está obsoleta y cambiar paradigmas referentes a la salud. No queremos modas, teorías actuales, frases comunes y mitos "saludables", sino reeducarnos en lo que ha sido la alimentación del ser humano por millones de años y no sólo por unos cuantos.



COMPARTIR

La información que nuestros expertos nos proveen se debe de compartir, ya que la salud es para todos y no sólo para unos cuantos. Compartir es volverla accesible mediante precio justo, idioma, medios y herramientas sencillas y prácticas que se puedan implementar en tu vida diaria y no como un lujo esporádico.



COLABORAR

Los Coaches en "Cambio de Hábitos" estamos para colaborar con todos los que tienen la finalidad y objetivo de mejorar la salud y calidad de vida propia y de los demás. No pretendemos sustituir a nadie, si no apoyar a los profesionales de la salud en mejorar las causas de las enfermedades mediante el cambio, ya que creemos que eliminando la causa, los efectos serán diferentes.

Colaboramos por un bien común: el de mejorar el bienestar de nuestra comunidad mediante nuevos conceptos -sencillos y aplicables- de salud.

NUESTROS EXPOSITORES



Valeria Lozano

Autora, activista en salud, coach en cambio de hábitos y fundadora/directora de Grupo Hábitos.



Enric Corbera

Buscador incansable de nuevas respuestas. 20 años investigando cómo creencias y emociones influyen en nuestras vidas. Ingeniero y Psicólogo. Creador del método Bioneuroemoción®.



James Colquhoun

Cineasta de Food Matters y Hungry For Change y fundador de FMTV. James ha dedicado su vida a descubrir la verdad detrás de la nutrición y nuestra alimentación.



Ocean Robbins

Cofundador y CEO de Food Revolution Network. Profesor adjunto de la Universidad Chapman, y ha recibido el premio nacional Jefferson. Es autor de The Power of Partnership.



Victoria García

Fundadora de Victoria147. Conferencista en MBA México en MIT y Harvard. Nombrada por Forbes como una de las 100 Mujeres Más Poderosas de México. Participó en el panel de empresarios del programa Shark Tank México.



Wim Hof

Conocido como "The Iceman" atleta extremo conocido por su capacidad para soportar temperaturas de congelación. Creador del Método Wim Hof (WHM).



Karina Velasco

Autora de literatura auto-ayuda, conferencista holística, chef naturista y maestra de yoga.



Santiago Pando

Ex publicista y cineasta que ha enfocado su labor hacia la apertura de conciencia colectiva a través de su trabajo audiovisual.

NUESTROS EXPOSITORES



César Gamio

Instructor certificado senior del Centro Chopra y especialista certificado en Soluciones de Bienestar Corporativo por el Corporate Health and Wellness Association de E.U.



Ana Cecilia Villarreal

Licenciada en Salud Pública y Nutrición.

Especialista en Nutrición Clínica Hospitalaria.



Elisa Markhoff

Pionera de la psicología de la nutrición, licenciada y terapeuta. Miembro de la Academia Norteamericana de Desórdenes Alimenticios.



Guillermo Sepúlveda

Educador de alimentación basada en plantas. Pionero en la enseñanza de la alimentación basada en frutas y verduras crudas. Director de Comer para sanar.



Mauricio Sánchez

Consultor financiero y de negocios. Coach certificado en entrenamiento natural y Co-Fundador de Grupo Hábitos.



Alexandra Drijanski

Licenciada en Nutrición Directora de Nutrición en Centro VERITest.



Puma St. Angel

Fundador del Rejuvenation & Performance Institute en Grace Grove Lifestyle Center. Detox & Rehabilitation, entrenador y consejero espiritual.



Erwan Le Corre

Fundador de Movnat, sistema de entrenamiento físico fundamentado en los movimientos naturales del cuerpo humano.

NUESTROS EXPOSITORES



Vanina Schoijett

Puericultora especialista en lactancia y crianza. Creadora de la página de Facebook "Duérmete Hannibal".



Karina Mendoza

Fundadora de MIMA Salud y Formación Integral para la familia, Máster en ciencias de la familia y Educador en lactancia.



Dr. Javier Gutiérrez

Instructor profesional en Mindfulness con entrenamiento en México, España y Chile, encargado del Centro Mindfulness en el Hospital Zambrano Hellion.



Marteen Zarate

Co-Fundador, Maestro y Guía en Sadhak® Yoga Institute.



Paulina Moreno

Wellness Coach. Fundadora de Benefit Lab y Coach en Nutrición Integral certificada por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York



Lilia Graue

Médico especialista en medicina mente cuerpo y salud nutricional, pionera en salud en todas las tallas y mindful eating. Fundadora y Directora, Mindful Eating México; Ex Vicepresidenta, The Center for Mindful Eating.



Alejandro Calanda

Especialista en Ginecología y Obstetricia, Esterilidad e Infertilidad.



Javier Medvedovsky

Chef de Cocina especializado en Raw Food y enfocado en la enseñanza. Autor y creador del libro y proyecto Spiritual Chef.

NUESTROS EXPOSITORES



Flor Zatarain

Médico Cirujano y Partero por la UANL, Certificación por el Centro Tree of Life Center US en sanación de Diabetes de Manera Natural.



Ana Arizmendi

Fundadora y Presidente del Instituto de Psicología de la Alimentación.



Paulina Bonilla

Ingeniero en Alimentos y Health Coach por Institute of Integrative Nutrition. Fundadora de Suravani Health Zone. Experta en desarrollo de productos 100% naturales y en Beauty Wellness.



Karina Ruíz

Health Coach por Institute of Integrative Nutrition.



Thelma Ochoa

Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Coach en salud y nutrición integral, Educadora en Diabetes, yoga y Ja-apy instructor.



Clara Rivera

Nutrióloga, master en Ayurveda por el Centro Chopra; directora y co-fundadora de Ayurveda Querétaro; conferencista, consultora en Medicina mente-cuerpo, master en PNL, terapeuta Biofeedback.

¿QUÉ PUEDO HACER SIENDO **COACH**?



Mejorar tu **salud** y la
de los tuyos



Crear tu **página** y blog
de **salud**



Crear y comercializar
productos **saludables**



Pláticas en **empresas**



Coaching uno a uno



Apoyo en **tratamientos**
médicos

Apoyo a nutriólogos
con sus pacientes



Pláticas de salud en
escuelas



Coaching grupal



Programas de
responsabilidad
social



¿CÓMO HAGO LA CERTIFICACIÓN?



VIRTUAL - Plataforma en línea accesible 24 x 7 en cualquier dispositivo móvil.



Webinars y mail de apoyo.



Módulo de **emprendimiento**.



Más de 120 horas de material y capacitación distribuida en un programa de 32 semanas.



Impartida por médicos, autores, profesionales de la salud y líderes de opinión de México, Latinoamérica y EUA.



Módulo de **aplicación de metodología del cambio**.



La Certificación Coach en Cambio de Hábitos incluye:

- Envío de Kit de bienvenida a tu domicilio.
- Acceso a la plataforma durante un año, una vez iniciado el curso.
- Material de capacitación (más de 120 horas).
- Envío de Certificado a tu domicilio.
- Sesiones en vivo durante cada módulo por medio de un grupo de FB privado.
- Acceso a grupo privado de Coaches Certificados una vez graduado
- Mención en el directorio de Coaches Certificados.

** Eventos presenciales con costo adicional para el alumno.*

OTRO **BENEFICIO** DE LA CERTIFICACIÓN ES QUE UNA VEZ QUE SEAS COACH, **NOSOTROS TE RECOMENDAMOS EN NUESTRAS PÁGINAS**



Myrtle Ward



Joao Ferreira



Mayra Avila



Kaine Coletti

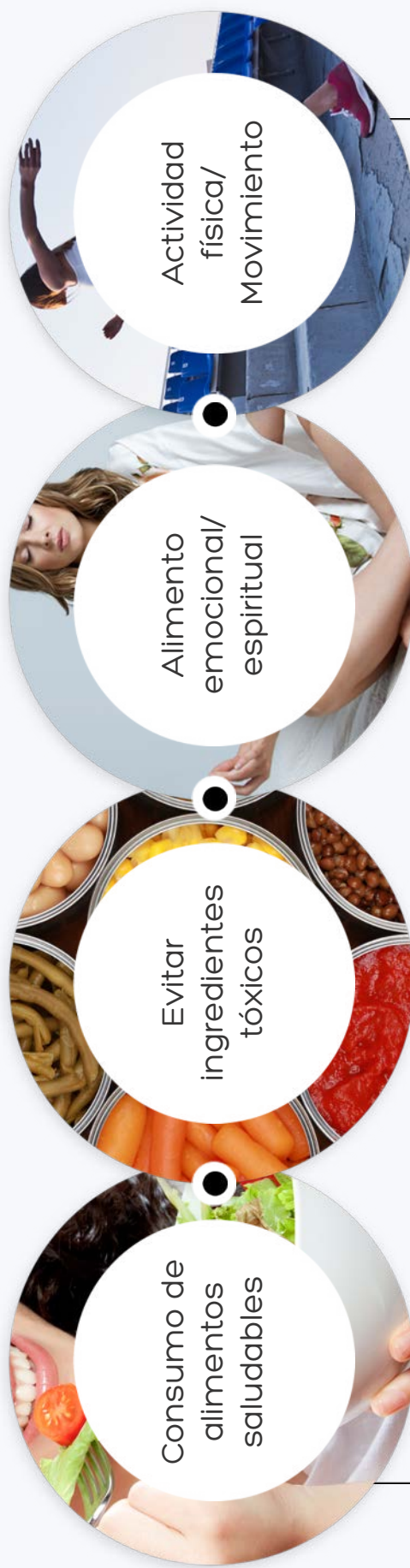


Tiago Guiarey

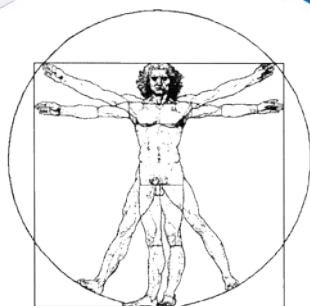
**¡Para que te
CONOZCAN más!**



NUESTROS PILARES PARA LA SALUD INTEGRAL



— **TODO ALINEADO CON NUESTRA BIOLOGÍA** —



Nos respalda American Association of Drugless Practitioners

El AADP se estableció en 1990. Se dedica a la **promoción y acreditación** independiente de las **instituciones** y programas de **educación** para la **salud alternativa**.

¿A qué otras instituciones avala el AADP?

Actualmente avala a más de 70 instituciones profesionales de salud Holística. Entre ellas se encuentran Institute of Integrative Nutrition (IIN), University of Metaphysical Sciences (UMS), Health Coach Institute Spark The Change, American Fitness Professionals & Associates, The Institute of Transformational Nutrition, etc.



Grupo Hábitos S de RL

hábitos®

Nuestro programa está desarrollado y respaldado por **Grupo Hábitos S de RL**, organización enfocada en buscar mejorar la calidad de vida de las personas en la comunidad hispana y está fundamentada en el libro Cambia de Hábitos, Recupera tu Salud, Alimenta tu Vida por **Valeria Lozano**.



Adicionalmente estamos en trámites con instituciones y autoridades correspondientes para obtener su reconocimiento.

CERTIFICACIÓN COACH EN CAMBIO DE HÁBITOS

PLAN DE ESTUDIOS GENERAL



MÓDULO 1 - INTRODUCCIÓN

Este primer módulo presenta una introducción al programa de certificación y cada uno de sus componentes. Se explica detalladamente el “Modelo de salud integral Hábitos” para lograr una salud duradera. Su objetivo es lograr una visión general de los conceptos básicos de la nutrición y de los paradigmas comunes que es necesario romper para lograr una visión integral de cómo mantener la salud como una constante en nuestras vidas.

Los temas principales de esta sección son:

- Fundamentos de la nutrición
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Alimentos funcionales
- Rompiendo paradigmas

MÓDULO 2 - PANORAMA ACTUAL DE LA SALUD

Este módulo presenta un panorama general del estado de salud de la población en la actualidad y de los principales factores que la han llevado a esta situación. Adicionalmente, se profundiza en los factores derivados del estilo de vida moderno que afectan nuestra salud. Su objetivo es despertar conciencia de todos aquellos factores involucrados en mantener una buena salud.

Los temas principales de esta sección son:

- Panorama actual de la salud
- La dieta moderna y sus consecuencias
- El nacimiento de la industria de la alimentación
- Una generación alejada de la biología

| CERTIFICACIÓN COACH EN CAMBIO DE HÁBITOS

MÓDULO 3 – LA ÚNICA SOLUCIÓN ES EL CAMBIO DE HÁBITOS

Además de entender que el cambio es lo único que puede generar resultados permanentes, este módulo se enfoca en el cambio de mentalidad como detonante de cambios conductuales.

Asimismo, se brindan las herramientas para lograr modificar comportamientos negativos identificados con el fin de mejorar el estado de salud.

Los temas principales de esta sección son:

- La única solución es: el cambio de hábitos
- Recomendaciones para implementar un cambio
- Epigenética

MÓDULO 4 – AGREGA MÁS DE LO BUENO

La metodología que emplea el programa de certificación consiste en agregar una gran cantidad de alimentos vivos, naturales y saludables al consumo diario. Este módulo muestra los beneficios que este tipo de alimentos tienen sobre el organismo.

También proporciona herramientas para integrarlos a nuestra dieta diaria de manera sencilla y práctica.

Los temas principales de esta sección son:

- Agrega más de lo bueno
- Alimentos vivos, crudos y orgánicos V.S. Alimentos muertos
- Inicio de proyecto de negocio

MÓDULO 5 – EVITA INGREDIENTES TÓXICOS

Este módulo profundiza acerca del efecto que tienen los aditivos alimentarios e ingredientes tóxicos en nuestro organismo. Describe cada uno de ellos con el fin de conocerlos, identificarlos y poder evitarlos. Adicionalmente se verán las prácticas comunes que lleva a cabo la industria alimentaria y lo confusas que pueden ser estas prácticas para el consumidor.

Los temas principales de esta sección son:

- Evita ingredientes tóxicos
- Dile adiós a lo procesado
- Come comida, no productos
- Aprende a leer las etiquetas y publicidad confusa

MÓDULO 6 – LO QUE NO SE COME, PERO SÍ NUTRE

Este módulo explica claramente que las emociones, pensamientos y sentimientos tienen un gran efecto en nuestro cuerpo y por lo tanto, en nuestra salud. En este módulo se introducen los conceptos de ejercicio espiritual y emociones como bases de una mente saludable.

También brinda herramientas para despertar la conciencia sobre los elementos que detonan comportamientos auto destructivos y la forma de evitarlos.

Los temas principales de esta sección son:

- Lo que no se come, pero sí nutre
- Mindfulness y Mindful eating
- La Bioneuroemoción
- Psiconutrición

| CERTIFICACIÓN COACH EN CAMBIO DE HÁBITOS

MÓDULO 7 – DISEÑADOS PARA EL MOVIMIENTO

Este módulo está diseñado para que el participante comprenda la necesidad natural de nuestro cuerpo de mantenernos en movimiento, así como el efecto que éste tiene en el desarrollo adecuado del cuerpo humano. Aprenderá a que más que un fin estético, el movimiento es necesario para nutrir nuestro cuerpo a nivel celular, distinguiendo el movimiento del ejercicio tradicional. Adicionalmente se brindan herramientas, lineamientos y recomendaciones para lograr incorporarlo en la vida cotidiana.

Los temas principales de esta sección son:

- Nuestro cuerpo: diseñado para el movimiento
- Alejamiento de nuestro entorno natural y sus consecuencias
- Nutrición mediante el movimiento

MÓDULO 8 – ALINEACIÓN CON NUESTRA BIOLOGÍA

El objetivo de este módulo es aprender sobre los procesos naturales que tiene nuestro organismo para funcionar adecuadamente, ya que son parte de su diseño evolutivo. Explica las implicaciones en la salud y cómo mejorarla a través de la alineación con nuestra biología. Se comparten técnicas y consejos para llevar a cabo los procesos naturales de una forma práctica y sencilla.

Los temas principales de esta sección son:

- Alineación con nuestra biología
- Nuestra biología: sus ciclos desconocidos
- Nuestra dieta original: biológicamente compatible
- Descubre tu potencial humano

MÓDULO 9 – ACOMPAÑAMIENTO EN EL CAMBIO

En este módulo se enseñan técnicas para apoyar y trabajar con clientes con objeto de identificar las principales áreas de oportunidad y poder brindar una asesoría personalizada adecuada.

Se enseñan la metodología para implementar el programa de cambio de hábitos, así como las recomendaciones y consideraciones necesarias.

Los temas principales de esta sección son:

- Acompañamiento en el cambio
- Metodología y aplicación del programa para el cambio

MÓDULO 10 – EMPRENDIMIENTO

Este módulo presenta una metodología enfocada a que el alumno emprenda su propio negocio on-line aplicando los conocimientos obtenidos en el programa de certificación.

Los temas principales de esta sección son:

- Apoyo en emprendimiento
- Tu negocio y tu marca
- Las redes sociales
- El valor agregado de tu negocio
- Efectivo y eficiente: tu tiempo y la productividad



FECHAS



Inscripciones octava generación:

9 Enero al 18 de Febrero 2020

- Período de lanzamiento con descuento:
9 al 20 de Enero 2020



Inicio de clases virtuales:

20 de abril 2020



Duración:

32 semanas - 2 semanas de descanso intermedias



COSTOS



Precio Regular

Pago de Contado (Tarjeta de Crédito, Paypal, Depósito Bancario)

\$19,900 pesos mexicanos
Aprox(\$1020 US)

6 Mensualidades (Tarjeta de crédito únicamente)

\$3,750 pesos mexicanos
Aprox(\$190 US)



Período de Lanzamiento con descuento

Pago de Contado (Tarjeta de Crédito, Paypal, Depósito Bancario)

\$15,900 pesos mexicanos
Aprox(\$815 US)

6 Mensualidades (Tarjeta de crédito únicamente)

\$3,000 pesos mexicanos
Aprox(\$150 US)

Vida sólo hay una y es
para hacer lo que te gusta...

¡CAMBIA HOY!





CERTIFICACIÓN
hábitos®

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Gracias a tu inscripción no sólo ayudas a cambiar de hábitos, ayudas a asegurar la alimentación de más de 700 niños en edad escolar; donamos un porcentaje de nuestros ingresos a los niños del Comedor Misión Topochico a través de la Asociación Civil Enlaces Contacto.

CONTÁCTANOS

Tel. (81) 22 35 15 13 - (81) 47 77 39 10
Mail. certificacion@habitos.mx
Página. certificacion.habitos.mx

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Con la presente Certificación como Coach en Cambio de Hábitos, los autores, Valeria Lozano, Grupo Hábitos S de RL, Hábitos Health Coaching, y/o www.habitos.mx no practican, ni recomiendan, ni sugieren algún tipo de consejo médico, diagnóstico, prescripción o tratamiento para cualquier tipo de enfermedad o condición simple, seria o especial, por lo que se eximen de cualquier tipo de responsabilidad que pudiera ser causada por la aplicación o utilización de este material o parte del mismo.