Programa de Certificación de Coaching Nutricional ICEDA Sports & Fitness School

Resumen

El Programa de Certificación de Coaching Nutricional de ICEDA Sports & Fitness School es un curso integral diseñado para equipar a los participantes con un conocimiento mas profundo de la nutrición y habilidades de coaching. A lo largo de ocho módulos, los estudiantes explorarán desde los fundamentos de la nutrición hasta la aplicación práctica del coaching, abordando temas como el balance energético, el metabolismo, y la planificación de comidas.

Además, se desarrollarán competencias para trabajar con clientes de diferentes niveles y necesidades, asegurando una comunicación efectiva y ética en la práctica profesional. Este programa no solo se centra en el aprendizaje teórico, sino también en la aplicación práctica, utilizando herramientas tecnológicas para evaluar y seguir el progreso del cliente, y promoviendo un desarrollo profesional continuo. Al finalizar, los participantes estarán preparados para guiar a otros hacia una vida más saludable y equilibrada.

El coaching nutricional, no solo te da un plan de alimentación, sino te acompaña, de educa y te guía paso a paso hasta que logres tus resultados deseados. Desarollar habilidades de acompañamiento, escucha activa y preguntas es vital para que el proceso sea un éxito.

Dirigida a:

El Programa de Certificación de Coaching Nutricional de ICEDA Sports & Fitness School está dirigido a personas que desean profundizar su conocimiento en nutrición y desarrollar habilidades de coaching para ayudar a otros a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Este programa es ideal para:

- Profesionales de la salud y el fitness que buscan ampliar sus servicios e integrar asesoramiento nutricional a sus prácticas.
- Entrenadores personales que desean integrar el coaching nutricional.
- Personas interesadas en iniciar una carrera en coaching nutricional.
- Cualquier persona apasionada por la nutrición y el bienestar que quiera aprender a guiar a otros hacia una alimentación más saludable.

El programa está diseñado para adaptarse a diferentes niveles de experiencia, desde principiantes hasta aquellos con conocimientos avanzados en nutrición.

® Derechos reservados de ICEDA Sports and Fitness School

Programa Académico

Módulo 1: Fundamentos de la Nutrición Este módulo establece las bases de la nutrición, cubriendo los macronutrientes y micronutrientes esenciales, y cómo evaluar las necesidades nutricionales individuales. Aprenderás a analizar y mejorar los hábitos alimenticios actuales.

- Introducción a la nutrición
- Comprensión de las necesidades nutricionales individuales
- Evaluación de hábitos alimenticios actuales

Módulo 2: El Coaching Aplicado a la Nutrición Explora la conexión entre las emociones y la alimentación. Este módulo proporciona técnicas para cambiar hábitos alimenticios y estrategias para motivar a los clientes hacia una alimentación saludable.

- ¿Qué es el Coaching?
- Diferencias entre la nutricional tradicional y el coaching nutricional
- Cambiando hábitos alimenticios | La nutrición emocional
- El arte de acompañar a través de preguntas
- Encontrando una dieta que se ajusta a ti

Modulo 3: Balance energético y metabolismo

- Cómo obtenemos energía de los alimentos, transferencia de energía en el cuerpo y función de los macronutrientes.
- Balance energético
- Cómo obtenemos, gastamos y medimos la energía; qué afecta el equilibrio energético; y ajustar el balance energético para los clientes.

Modulo 4: Macro y micronutrientes

- Los tres macronutrientes principales (carbohidratos, grasas y proteínas), por qué los necesitamos y cuánto debemos comer.
- Micronutrientes, una guía para alimentos integrales
- El papel de los micronutrientes (vitaminas, minerales y otros compuestos).
- Balance de agua, hidratación y líquidos

Módulo 5: Planificación de Comidas y Control de Porciones Aprende a diseñar planes de comidas equilibrados y aplicar técnicas de control de porciones. Se enfoca en adaptar los planes a diferentes estilos de vida y necesidades individuales.

® Derechos reservados de ICEDA Sports and Fitness School

- Diseño de planes de comidas equilibrados
- Técnicas de control de porciones
- Adaptación de planes a diferentes estilos de vida

Módulo 6: Trabajando con Diferentes Niveles Desarrolla habilidades de coaching nutricional para trabajar con diferentes necesidades, deseos y retos para construir relaciones de confianza con los clientes.

- Principiantes: Las habilidades y prácticas básicas
- Intermedios: Estregias especificas para objetivos específicos
- Avanzados: Ayudar a los clientes de nutrición avanzada a lograr de forma segura objetivos específicos, agresivos, a corto plazo y generalmente estéticos.
- Construcción de relaciones de confianza con los clientes

Módulo 7: Evaluación y Seguimiento de Progreso Aprende a utilizar herramientas para evaluar el progreso del cliente, realizar ajustes en los planes y emplear tecnología para el seguimiento.

- Herramientas para evaluar el progreso del cliente
- Ajustes y modificaciones de planes según el progreso
- Uso de tecnología para el seguimiento

Módulo 8: Ética y Profesionalismo en Coaching Nutricional Este módulo cubre las normas éticas y legales en la práctica del coaching, manejo de la confidencialidad del cliente, y la importancia del desarrollo profesional continuo.

- Normas éticas y legales en la práctica del coaching
- Manejo de la confidencialidad y privacidad del cliente
- Desarrollo profesional continuo y actualización de conocimientos
- Evaluación final

® Derechos reservados de ICEDA Sports and Fitness School

El Programa de Certificación de Coaching Nutricional de ICEDA Sports & Fitness School ofrece varios resultados importantes para sus participantes:

1. **Conocimiento Sólido en Nutrición**: Los participantes adquieren un entendimiento profundo de los macronutrientes y micronutrientes, el balance energético, y cómo estos afectan el metabolismo y la salud general.
2. **Habilidades de Coaching Efectivas**: El programa enseña cómo aplicar técnicas de coaching para motivar y guiar a los clientes hacia hábitos alimenticios más saludables, incluyendo el arte de hacer preguntas y cambiar hábitos.
3. **Capacidad para Diseñar Planes Personalizados**: Los estudiantes aprenden a crear planes de comidas equilibrados y personalizados que se adaptan a diferentes estilos de vida y necesidades individuales.
4. **Evaluación y Seguimiento del Progreso**: Se desarrollan habilidades para utilizar herramientas tecnológicas que permiten evaluar el progreso del cliente y ajustar los planes según sea necesario.
5. **Comunidad**: en ICEDA Sports & Fitness te unes a una comunidad de profesionales y apasionados por el deporte, el fitness y la nutrición. Encontraras personas como tu que quieren darle a sus practicas un enfoque mas integral.

® Derechos reservados de ICEDA Sports and Fitness School