



Programa Nutrición Emocional Total

Presentado por
Escuela de Nutrición Emocional

Introducción

Si tu objetivo es aprender a gestionar las emociones que te llevan a comer en exceso y con ansiedad, y alcanzar un peso saludable, sin sufrimiento y disfrutando del proceso, este programa es para ti.

Es el momento de sanar las heridas del pasado y así aprender a cuidarte desde el amor y el respeto.

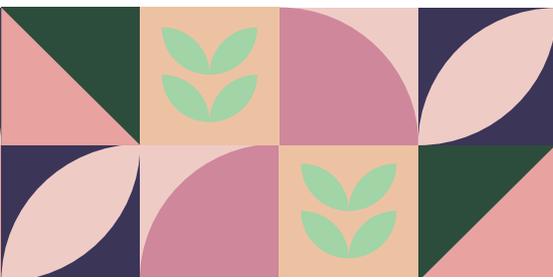
Mi nombre es Fran Sabal, soy Licenciada en Nutrición y Dietética y Trainer internacional de Programación Neurolingüística.



Pero, más allá de mis estudios, he sido comedora emocional durante gran parte de mi vida, llegando a pesar 17 kilos más que ahora y también pasando por dos episodios de anorexia y bulimia.

Fue mi propia historia lo que me hizo dar cuenta que el peso no se relacionaba sólo con la alimentación, motivo por el que decidí estudiar un Máster en Inteligencia Emocional y Coaching y luego, especializarme como Máster en Programación Neurolingüística (PNL).

Después de 12 años de estudio y práctica en el mundo de la Salud y las Emociones, fundé la Escuela Online de Nutrición Emocional[®] donde ya han participado miles de personas de más de 25 países.



¿Para quién hemos desarrollado este programa?

01.

Si has intentado de todo para adelgazar y nada te ha funcionado.

02.

Si te gustaría aprender a gestionar tus emociones, aceptarte y amarte, y desde este lugar aprender a cuidarte.

03.

Si quieres sanar a tu niña interior para liberarte del peso emocional y heridas del pasado.

04.

Si quieres dejar de utilizar la comida como un refugio o vía de escape a cómo te sientes.

05.

Si llevas años intentando mejorar tus hábitos alimentarios, pero tus propias barreras internas no te lo permiten.



¿En qué consiste nuestro programa Nutrición Emocional Total?

- Sólo te pedimos que te regales 8 semanas para que cambies completamente la manera de ver tu peso, tu cuerpo y a ti misma, gracias a reconciliarte contigo y tu propia historia.
- En estos 60 días conseguirás sentirte libre y feliz a la hora de comer gracias a Las 4 Soluciones del Comer Emocional:
 1. Gestión de pensamientos
 2. Gestión de las emociones
 3. Sanación de la niña interior
 4. Sanación de la relación con la comida.
- Las herramientas y técnicas con las que trabajaremos y conseguiremos los objetivos son:
 1. Programación Neurolingüística
 2. Inteligencia Emocional
 3. Mindfulness
 4. Hipnosis Moderna
 5. Coaching



Unidades

Unidad 1: Preparando el Camino

Unidad 2: ¡En sus marcas, listos, fuera!

Unidad 3: El Poder de Mis Pensamientos

Unidad 4: Gestionando Mis Emociones

Unidad 5: Emociones de mi Niña Interior

Unidad 6: Sanando a mi niña interior

Unidad 7: Construyendo mi Presente y Futuro

Unidad 8: Viviendo en Plenitud





Unidad 1: Preparando el Camino



1. Cuáles serán nuestros objetivos a lo largo del taller
2. En qué nos enfocaremos durante todo el proceso
3. Cómo iremos alineando nuestro consciente e inconsciente
4. Por dónde comenzaremos el cambio
5. Audios, Actividades y Tareas:
 - Audio PNL para la noche
 - Audio Mindfulness
 - Registro Nutricional
 - Recomendación Libro
 - Recomendación Película



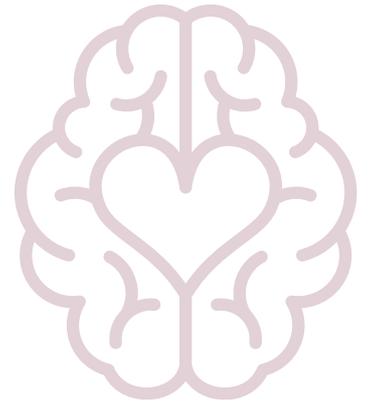


Unidad 2: ¡En sus marcas, listos, fuera!



1. Cómo equilibrar lo que pensamos, sentimos y hacemos
2. Empezar a liberarnos de todo aquello que no nos pertenece
3. Descubrir nuestra verdadera esencia
4. Cómo mantenernos motivadas para no auto-boicotearnos
5. Audios, Actividades y Tareas:
 - Guía de trabajo para hacer tus agradecimientos
 - Ejercicio PNL para conectar con tu esencia
 - Guía de trabajo para derribar tus miedos
 - Cuento y reflexiones

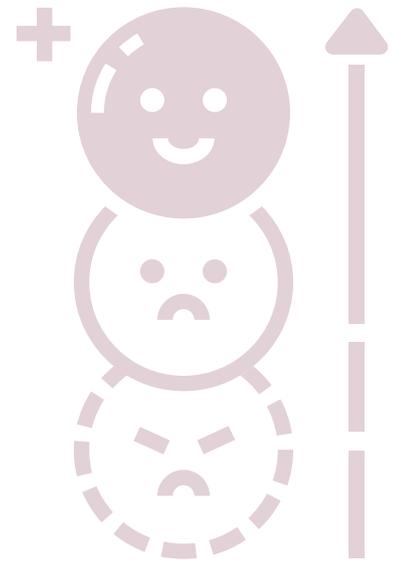




Unidad 3: El Poder de Mis Pensamientos

1. Descubrir tus patrones de pensamientos
- 2.Cuál es el impacto que tienen en tu cuerpo, en tu peso y en tu vida
3. Tomar consciencia de nuestro diálogo interior y cómo repercute en nuestra calidad de vida
4. Herramientas efectivas y sencillas para aprender a gestionar tus pensamientos
5. Audios, Actividades y Tareas:
 - Audio de PNL para tomar consciencia de tus pensamientos
 - Ejercicio Guiado para Transformar Creencias Limitantes en Potenciadoras
 - Ejercicio Guiado para Romper con Creencias Limitantes
 - Audio de PNL para conectar contigo misma

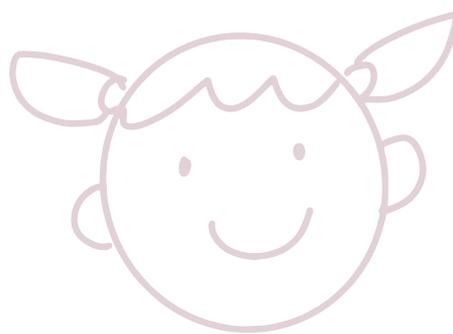




Unidad 4: Gestionando Mis Emociones

1. Descubrir qué son tus emociones y cómo pueden impactar en tu cuerpo, peso y salud
2. Aprender herramientas potentes para gestionar tus emociones (y no que ellas te controlen a ti)
3. No se trata de no sentir, sino que de escuchar y aprender
4. Cómo alcanzar la libertad emocional
5. Audios, Actividades y Tareas:
 - Audio de PNL para Trabajar la Emoción desde la Disociación
 - Audio de PNL para Trabajar la Emoción desde las Submodalidades
 - Ejercicio de PNL: Los 6 Pasos Hacia La Libertad

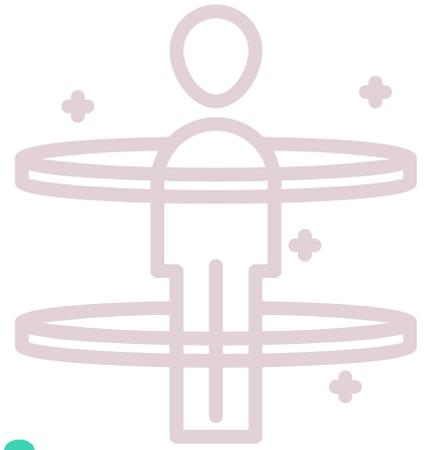




Unidad 5: Emociones de mi Niña Interior

1. Cómo nacen nuestros patrones de conducta y patrones alimentarios
2. Cómo nuestra historia de vida marca nuestra relación con la comida
3. Las principales emociones y actitudes que reflejan una niña interior herida
4. Cuáles son tus heridas del pasado que te siguen pesando hoy
5. Qué se esconde detrás de tus ganas de comer
6. Cómo dejar de utilizar la comida como un refugio o vía de escape
7. Audios, Actividades y Tareas:
 - Audio de PNL para aprender a abrazar a tu Niña Interior
 - Ejercicio de PNL para descubrir qué se esconde detrás de tus ganas de comer
 - Audio Guiado de PNL para calmar tus ganas de comer





Unidad 6: Sanando a mi niña interior

1. Cómo sanar tu relación con la comida
2. Cómo llenar esa sensación de vacío constante, sin tener que recurrir a la comida
3. Las principales heridas de la infancia y cómo sanarlas
4. La importancia del perdón para soltar el peso emocional y fluir con la vida
5. Nada es casualidad, ni nuestros seres cercanos, ni nuestro peso ni emociones
6. Cómo pasar de la ansiedad y la culpa por comer a la calma, cuidado y amor
7. Audios, Actividades y Tareas:
 - Audio de PNL para romper los bloqueos emocionales con la comida
 - Audio de PNL para sanar tu Niña Interior y la relación con tus padres





Unidad 7: Construyendo mi Presente y Futuro

1. La importancia de nuestra conexión con el momento presente y la vida
2. Técnicas que nos ayudan a vivir en el presente y disminuir la ansiedad
3. Foco, problemas, soluciones
4. No se trata de la situación, sino que de la interpretación
5. Cómo crear un futuro que nos ilusione y llene de vida
6. Creando Tu Afirmación



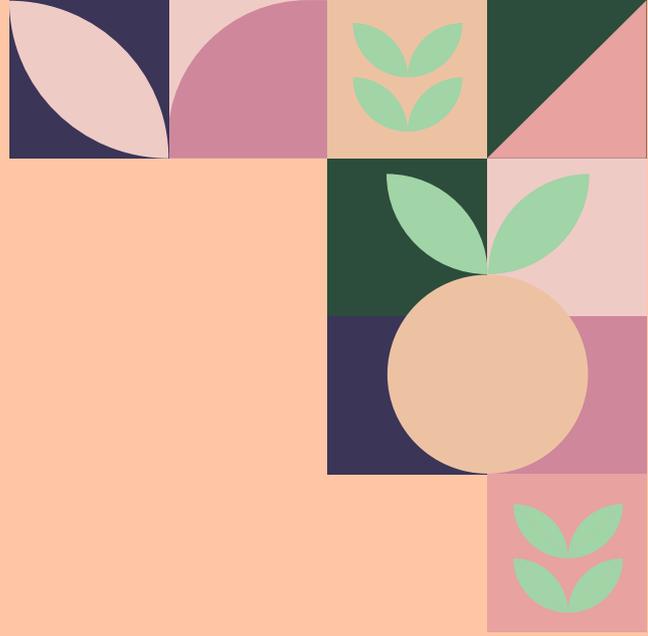


Unidad 8: Viviendo en Plenitud



1. Cómo acercarnos a la plenitud de corazón
2. El poder de las palabras en tu mente, en tu cuerpo y en tu vida
3. Herramientas y técnicas para mejorar tu relación contigo y tu entorno
4. Cómo atraer a tu vida lo que realmente deseas (¡en todos los sentidos!)
5. Aumentar tu confianza y seguridad
6. Resumen Final
7. Audios, Actividades y Tareas:
 - Audio de PNL de celebración
 - Regalo Sorpresa





**Y, para
enriquecer
aún más tu
experiencia,
te incluimos:**

Acceso al contenido por 1 año

Pese a que el programa dura 2 meses, tendrás acceso al contenido y a las sesiones durante un año completo para que puedas revisarlo cuando quieras.

¿te imaginas realizar el camino acompañada por cientos de amigas de todo el mundo dispuestas a escucharte y apoyarte en todo momento?

Grupo de apoyo para toda la vida

Gracias a estos ejercicios irás tomando consciencia de por qué no has conseguido los resultados nutricionales que has deseado hasta ahora, cuál ha sido el problema y dónde encontrar la solución.

14 Ejercicios de PNL en audio y guías de trabajo para sanar tu relación con la comida





BONOS

Bono 1

Kit de rituales para amarte y cuidarte

- Acciones diarias de bienestar emocional
- Afirmaciones poderosas liberarte del peso emocional
- Actividades de gratitud con tu cuerpo
- Frases potenciadoras para aumentar tu confianza



Bono 2

Kit de bolsillo SOS Anti - Ansiedad:

- Qué hacer cuando sientas ansiedad por la comida
- Respiración especial para disminuir la ansiedad
- Poderosa técnica de PNL para gestionar la ansiedad
- 5 pasos para volver a sentirte en calma en 5 minutos



Bono 3

Entrevistas exclusivas a referentes del desarrollo personal sobre:

- Gestión de Pensamientos
- Neurociencia aplicada a tu vida
- Mindfulness para la vida diaria
- PNL para la gestión emocional



Preguntas frecuentes

1. ¿Dónde encontraré el material?

Todo el material lo encontrarás dentro de la Escuela Online. Encontrarás un calendario con todas las unidades organizadas para que vayamos trabajando juntas semana a semana.

2. ¿Por cuánto tiempo tendré disponible el material?

El programa está pensado para hacerlo en 8 semanas, pero tendrás disponible todo el material durante 1 año completo, para que puedas verlo tantas veces como desees. Además, las guías y audios te las puedes descargar y tenerlas para siempre.

3. ¿Qué pasa si no tengo computadora?

¡Nada! Ya que puedes ver el programa desde tu teléfono, tablet o computadora. Además, si te descargas la aplicación de la escuela online en tu teléfono o tablet, podrás ver el programa sin conexión a internet.

4. ¿Cuánto tiempo necesito semanalmente para hacer el programa?

En promedio necesitarás 3 horas a la semana. Es solo un 2% de las horas totales que tiene una semana. ¿Realmente sientes que dedicar un 2% de tu tiempo semanal para ti y para trabajar en sentirte feliz es demasiado?. Es hora de guardar un tiempo para pasar de la culpa y la ansiedad a la calma y el amor.



Preguntas frecuentes

6. ¿Qué pasa si no estoy satisfecha con el programa?

Cuentas con 15 días de garantía desde el momento de la compra. Te invitamos a que pruebes. No tenemos ninguna alumna que haya hecho NET y no diga que ha sido un antes y después en su vida. No tienes nada que perder y todo por ganar. Si estás dudando si el programa de Nutrición Emocional Total es para ti porque quieres aplicarlo a nivel profesional, escribe a hola@escueladenutricionemocional.com y te ayudamos.

7. Si no necesito bajar de peso, ¿puedo hacer el programa igualmente?

Claro que sí! En NET trabajaremos a niveles muy profundos, donde aprenderás a gestionar tus emociones, pensamientos, conectar con tu niña interior, disminuir tus niveles de ansiedad y, en general, a vivir más tranquila y disfrutando del momento presente. Sin duda NET será un antes y un después en tu vida a todos los niveles.

8. Si no soy buena con la tecnología y tengo cualquier problema técnico, ¿qué hago?

Contamos con un equipo que te estará apoyando en todo lo que puedas necesitas, así que, si tienes cualquier problema, nos escribes y estaremos encantadas de ayudarte.





NUTRICIÓN
emocional
TOTAL

¡Te estamos esperando!
Con cualquier duda escribenos a:
hola@escueladenutricionemocional.com
o al WhatsApp +34639862530