

Avant Educatio

Denominación

Coaching Nutricional

Duración estimada

40 horas

Objetivos del curso

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.

Índice del curso

Módulo 01. Fundamentos del coaching

Tema 01. Aspectos generales del coaching

Módulo 02. Bases del coaching nutricional

Tema 01. Aspectos generales del coaching nutricional

Tema 02. Fundamentos teóricos del coaching nutricional

Tema 03. La motivación en el coaching nutricional

Tema 04. Cambio de hábitos en el coaching nutricional

Módulo 03. Principios básicos del coaching nutricional

Tema 01. Fundamentos de nutrición

Tema 02. Fundamentos y modelos de aplicación en el coaching nutricional

Tema 03. Competencias del/la coach nutricional

Tema 04. Herramientas del coaching nutricional