

*Nuevo curso*

# Crono Nutrición

**CLASES 100% ONLINE**

# Introducción



Desde Nutritional Coaching somos conscientes de los cambios a los cuales las sociedades urbanizadas se han sometido estas últimas décadas. La disponibilidad de comida y luz en cualquier momento del día, el abusivo uso de pantallas de ordenador y teléfonos móviles con emisión de luz azul, jornadas de trabajo nocturnas o tendencia a dormir más tarde hace que los ritmos biológicos se desregulen, pudiendo favorecer la aparición de enfermedades y afectando a la calidad y cantidad de nuestro sueño. Cada vez hay más evidencia entre la relación entre estas alteraciones de los ritmos biológicos y el estado de salud de las personas. Por este motivo, y con el objetivo de proporcionar y ampliar el conocimiento sobre todo este sistema circadiano que rige a todo nuestro cuerpo, como se des-sincroniza y como podemos evitarlo, hemos creado este nuevo curso.

Asimismo, con este curso te facilitaremos la información y documentación apropiada para entender como funciona nuestro sistema circadiano, aprender a identificar aquellas prácticas diarias, principalmente relacionadas con la alimentación, que pueden afectar a éste, y cómo llevar un estilo de vida que favorezca nuestro ritmo natural. Además, también veremos de que forma se integra todo este sistema de “reloj biológico” en áreas muy relevantes hoy en día como son el deporte y la nutrición, así como con el ciclo vigilia-sueño y dentro de las estrategias para pérdida de peso.

Este curso sin duda se convierte en único en su especialidad en formato 100% Online a partir de la metodología “learning by doing” que Nutritional Coaching ofrece desde hace más de 10 años.



## Dirigido a

- El curso va dirigido a todas aquellas personas interesadas en la crono nutrición, tanto de manera profesional como personal.
- Profesionales que quieran formarse y profundizar en el tema para poder asesorar adecuadamente a sus pacientes.

## Temporalización de la microformación

- La microformación tiene una duración recomendada de 3 semanas y una carga lectiva de 21 horas que se completan sumando el tiempo dedicado a:
  - Visualización de las 3 clases.
  - Lectura del material complementario.
  - Realización de los test de autoevaluación.

El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

## Método de Evaluación

El sistema de evaluación que plantea el curso de "Crono nutrición" tiene como objetivos, por un lado, asegurar los estándares de calidad y profesionalidad de los alumnos que han recibido formación en nuestro centro y, por otro, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su vida cotidiana y/o profesional. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su día a día así como a su lugar de trabajo. La evaluación consiste en:

- Superación de las evaluaciones al finalizar cada módulo.

La superación de las autoevaluaciones al finalizar cada módulo le dará acceso al siguiente módulo. El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.



## Objetivos

### Objetivo general

Adquirir los conocimientos adecuados sobre los últimos hallazgos sobre Crono nutrición, con el fin de aprender a adaptar el estilo de vida.

### Objetivos específicos

- Aprender a identificar y distinguir posibles patrones en nuestro estilo de vida, tanto a nivel alimentación como general, que puedan afectar a la sincronía de nuestro reloj biológico y tener efectos en nuestro estado de salud.
- Profundizar en el impacto del estilo de vida sobre el sistema circadiano.
- Conocer de que forma como el patrón alimentario, pueden estar influenciado por la alteración del sistema circadiano y por ende con la posible aparición de enfermedades (sobrepeso, diabetes...)
- Conocer la influencia del sistema circadiano en la calidad del sueño, el rendimiento deportivo, pérdida de peso, microbiota y la posible aparición de enfermedades (lesionabilidad, rendimiento...)
- Conocer alternativas para modificar hábitos, y mejorar el funcionamiento del sistema circadiano
- Adquirir recursos adecuados y prácticos para llevar una alimentación personalizada.

Al finalizar, Nutritional Coaching expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

# Equipo docente



**Jaume Giménez**

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Diplomado en Coaching Salud por TISOC (The International School of Coaching). Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la UIB. Certificado Lifestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School. Responsable técnico en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Coordinador Posgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al paciente en Universidad de Barcelona. Tutor del Seminario Coaching Nutricional del Máster Universitario de Nutrición y Salud perteneciente a la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Coautor Libro Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione (Random House Mondadori). Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT543). Vicepresidente Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).



**Carla Ródenas**

Carla Ródenas Menchén: Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona y Nutrition and Health en Wageningen University & Research. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el deporte por Universidad de Barcelona. Antropometrista ISAK Nivel I. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CODINUCAT) nº CAT001706.

# Plan de Estudio



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente con el objetivo de facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

## Módulos teórico-prácticos:

### Módulo 1

Introducción a la crono nutrición.

### Módulo 2

Crono nutrición aplicada.

### Módulo 3

Adaptar la alimentación y estilo de vida – aplicación práctica.

# Plan de Estudio



## Módulo 1

### Introducción a la crono nutrición.

- Introducción (que es la crono nutrición, el concepto de el reloj biológico, implicaciones en la salud, última evidencia científica sobre crono nutrición)
  - Diferentes patrones alimentarios según factores socioculturales.
  - Cronotipos y genética.
- 

## Módulo 2

### Crono nutrición aplicada.

- Crono nutrición en la pérdida de peso.
  - Crono nutrición en el deporte.
  - Crono nutrición y sueño.
- 

## Módulo 3

### Adaptar la alimentación y estilo de vida – aplicación práctica

- Aplicación práctica para el día a día de un buen modelo de alimentación y estilo de vida saludable en correlación con el reloj biológico.

# Precio y Matrícula



Precio  
**100 €**

Precio: 100 euros pago con tarjeta y 110 euros pago con Paypal.  
**¡Acceso inmediato e ilimitado a los materiales!**

## Más información e inscripciones

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)  
[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)  
[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

## Oficina España

C/Muntaner 81 5-2  
08011 / Barcelona - T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

