



## **PÉNSUM: ESCUELA DE NUTRICIÓN**

### **ÍNDICE**

- Información Logística general
- Materiales necesarios para asistir a clase
- Contrato de 6 acuerdos
- Reglas del salón virtual de clases
- Objetivos del curso
- Contenido del curso
- Contacta a tus mentores

### **Logística de las clases:**

3 Módulos de 4 semanas/4 clases cada uno

12 clases totales

90 minutos cada clase

\*La última clase es de 120 minutos

18.5 horas totales

1 clase semanal en horario fijo

Martes 8:00 - 9:30 pm (horario Miami)

### **Dinámica de las clases**

Formato virtual (zoom)

Dos instructores al mismo tiempo (Andrea y Juan Andrés)

70% teoría / 30% práctica

Estructura de una clase tipo:

Bienvenida

Introducción

Contenido teórico

Práctica y aplicación

Preguntas y discusión  
Cierre

### **Materiales necesarios para atender a las clases:**

Computador con la última versión de zoom  
Buena conexión de internet  
Espacio personal que permita la concentración del alumno  
Cuaderno en blanco (o electrónico) para apuntes  
Biblia física o electrónica \*\*se usa la biblia como un libro de referencia de sabiduría ancestral.  
No tiene nada que ver con ninguna connotación o inclinación religiosa.  
Workbook personal (proveído por los instructores)

### **Contrato 6 acuerdos:**

- Advertencia: Este curso en sí, no les va a cambiar la vida... ¿van a salir con todo resuelto después de esto? no... lo que te va a cambiar la vida es la puesta en PRÁCTICA de lo aprendido, a lo largo del tiempo. Tus resultados serán proporcionales a tu nivel de aplicación del contenido.
- Participación: Interactuar y participar es sembrar. Mientras más abundante la siembra, más abundante la cosecha.
- Estudio: Sal de las clases a estudiar lo aprendido. No te conformes con solo recibir el contenido durante clase, debes desarrollar el hábito de estudiarlo por tu cuenta. Estudiar es sembrar. Mientras más abundante la siembra, más abundante la cosecha.
- Show up: consistencia en la asistencia. NO faltes!
- Presencia: concentración y absoluta presencia de cuerpo y MENTE.
- Confidencialidad: Total confidencialidad por parte de los instructores. Parcial confidencialidad por parte del alumno - mantener confidencial detalles de la vida personal de los compañeros de clase, pero compartir a discreción experiencias y contenido del curso. \*\*No se permite la grabación total o parcial del contenido del curso para fines personales ni comerciales.

### **Reglas del salón de clase:**

- Cámara prendida en todo momento
- Poner su nombre claro y completo en el zoom
- El audio lo controlan los instructores
- Se tiene papel y lápiz disponible todo el tiempo. Un solo cuaderno para esto. Recomendado hacerlo a mano y no en la compu.
- Va a haber espacios designados para preguntas. Si tienen una pregunta la anotan y la hacen en esos espacios.
- Se levanta la mano si quieren hablar
- Se permiten preguntas por interno
- Se "clickea" los dedos cuando algo resuena contigo, hace sentido, te gusta, te identificas, estas de acuerdo, celebras, etc.

- NO hay juicio, hay respeto y admiración.
- Confidencialidad
- Usar el #mylifeschoool y el tag @mylifeschoool para cualquier publicación en medios
- hacer preguntas es mandatorio

## **Objetivos del curso:**

Objetivo general:

Construir una NUEVA estructura nutricional que resulte en óptimos niveles de salud, composición corporal, energía y rendimiento, sostenibilidad en el tiempo, y paz mental.

Otros objetivos importantes:

-Transformar tus programaciones mentales limitantes sobre la comida en programaciones mentales poderosas, positivas, y fructíferas. Reprogramar tu mente, hará que las nuevas decisiones nutricionales sean trascendentales y ya no temporales.

-Reestablecer tu identidad nutricional. Una falta de identidad genera todo tipo de inseguridad, confusión y distracción. Una nueva identidad nutricional será la base para toda tu relación con la comida, y el tamiz por medio del cual filtres cualquier propuesta externa.

-Construir una nueva estructura nutricional. Todo sistema exitoso y fructífero responde a un ORDEN o estructura.

-Conocer los fundamentos de una nutrición ideal. Ese será tu objetivo y dirección para todo tu camino nutricional el resto de la vida.

-Construir tu propio plan nutricional, a tu gusto, flexible y moldeable en el tiempo en las diferentes etapas de la vida.

-Desarrollar sabiduría e inmunidad ante las trampas del marketing.

-Conocer métodos fundamentales aplicables/prácticos para tu día a día con el objetivo de desarrollar consistencia y disciplina con resultados.

Implementar métodos logísticos para lograr manejo de tiempo y organización en la cocina. Podrás vencer el obstáculo del poco tiempo, la falta de habilidad o creatividad culinaria, y la vida ajetreada.

-Conocer métodos avanzados infalibles para DOMINAR tu peso, salud, rendimiento. Estos métodos más avanzados e infalibles sirven para “ajustar” o “corregir” un desvío o estancamiento nutricional en cualquier etapa de la vida, o para experimentar los beneficios de la excelencia nutricional.

-Crear estrategias para que todo lo aprendido sea sostenible en el tiempo y represente un mejoramiento continuo.

## **Contenido del curso:**

### **MÓDULO 1: FUNDAMENTOS MENTALES**

- A. Poniendo la vida en orden: El orden de las relaciones de tu vida que garantiza el éxito nutricional y personal.
  - La relación y el proyecto más importante de tu vida
  - El rol de la nutrición y el cuerpo en la pareja
  - El rol de la nutrición y el cuerpo en los hijos
  - Identificando y venciendo presiones o corrientes sociales negativas
  - El rol y lugar del trabajo con respecto a tu estado físico y nutrición
- B. El aparato psíquico en tus decisiones nutricionales.
  - Lo que determina tus resultados nutricionales: el verdadero origen
  - Denuncia de programaciones mentales inconscientes limitantes
  - Propuesta de nuevas programaciones para la nueva vida
- C. Tu enemigo más grande y cómo vencerlo
  - El miedo primario y su impacto en la nutrición
  - Miedos que impiden tu crecimiento
  - Conociendo a fondo el juego nutricional del enemigo
  - La autoestima en el área de la salud y el estado físico.

### **MÓDULO 2: FUNDAMENTOS NUTRICIONALES**

- A. Definición de la alimentación ideal: marcando el objetivo para toda la vida
  - 5 filtros y pilares de la alimentación ideal
- B. Introduciendo una nueva estructura de 7 niveles progresivos
  1. El caos del primer nivel: identificando la gravedad del caso
    - ¿Cómo se toma decisiones en este nivel?
  2. Estableciendo una nueva identidad nutricional: ¿Cuál es la comida ideal?
    - El fundamento sobre el cual se construye todo
    - Dos razones elementales para la nueva identidad
    - Identificando la comida de entre el ruido:

- Modelo de la finca
- Modelo de ingredientes clave
- Ejercicios prácticos
- El doble reto que esto conlleva
  - Kitchen détox
    - “Odres” viejos
    - Ley del vacío.
- Compras: Todo inicia ahí
  - El “vino” nuevo
  - Recomendaciones prácticas

### 3. El manejo de comidas “trampa” como parte de la estructura:

- Antojos
- Comidas favoritas
- Viajes
- Reuniones sociales
- Fechas festivas (Navidad, etc)
- Emergencias o situaciones fuera de tu control
- El concepto del 90/10 como fundamento para garantizar el éxito.
- Cómo contabilizar mi éxito en este nivel
- Selección de comidas “trampa” para la paz mental y resultados.
- Ejercicios prácticos

### 4. La verdad sobre el sobrepeso y cómo dominarlo: balance y variedad

- Fórmula del balance energético
- Micronutrientes
- Macronutrientes
  - Contenido energético
  - Clasificación y organización de los 3 macros: entrenando el ojo
  - Ejercicios prácticos
- Tu primer plan alimenticio a tu gusto y desde el conocimiento
- Ejercicios prácticos para ajustar/corregir ese nuevo plan
  - Escenarios reales
- Técnicas de cocina personal y familiar para organización y optimización del tiempo.
  - Técnicas de cocina requeridas para el método “Bowls del coach”
  - Método de 8 pasos “Bowls del coach”
- El poder de la variedad

- Parábola de la pared o la planta de producción
- Introducción a técnicas de balance.
- ¿Qué realmente es una alimentación “balanceada”?

### MÓDULO 3: Edificación específica y personal por sobre el fundamento inicial

#### A. 5. Métodos básicos para mejorar peso, salud, y rendimiento.

- La clave: consistencia
- Técnicas de balance con manos
- Balance con áreas del plato
- Balance contenedores medidores
- Diario alimenticio para análisis y consistencia
- Ejercicios prácticos

#### 6. Métodos avanzados infalibles para DOMINAR tu peso, salud, y rendimiento.

- Prescripción personal de macros: (referencia a parábola de la pared)
  - Cómo calcularla en base a tus objetivos y caso particular
  - Cómo hacer ajustes según la temporada y los resultados
  - Ejercicios prácticos y casos reales
- Introducción a método de medición precisa
  - Aplicación
  - Librería de ítems
  - Introducción a tracking: Grasas solamente

#### 7. Métodos avanzados infalibles segunda parte

- Método de registro y análisis de peso corporal para medir resultados
- Tracking día 1: no cambies nada, solo mide
- Tracking día 2: ajusta el día uno
- Tracking día 3: precisión
- Revisión: Cómo hacer ajustes según la temporada y los resultados

#### B. Nutrición deportiva: adaptando la metodología a tu actividad física.

- Objetivos físicos
- Tipo de deporte o actividad física.
- Calorías
- Macros correspondientes
- Timing de comidas
- Suplementos

C. Preparándonos para el futuro: sostenibilidad en el tiempo para asegurar mejoramiento continuo.

- Viajes
- Objetivos
- Estilo de vida
- Agenda o logística
- Fechas festivas (Navidad, etc)
- Limitaciones físicas fuera de tu control a través del tiempo
- Calidad de vida en la vejez – Enfermedad – Bienestar – Fitness
- Recordar los 5 filtros

---

**Contacta a tu instructor:**

Juan Andrés Saa

[Juanandres9010@gmail.com](mailto:Juanandres9010@gmail.com)

IG: @juanandres9010

Whatsapp: +1 305 902 7061

---