



COLEGIO MEXICANO
DE TROFOLOGÍA **COM**



EL PODER DE TUS HÁBITOS

*Transforma tu energía, transforma tu cuerpo,
tu conciencia y descubre tu potencial.*

*Entrenamiento 100% online en
Cambio de Hábitos
Duración: 8 semanas*

¿QUÉ VOY A LOGRAR?

- Observar y resignificar tus patrones habituales.
- Descubrir qué dice de tu salud, tu iris, lengua, uñas y rostro.
- Conectar con tu yo saludable.
- Contactar más con tu intuición y autocuidado.
- Aprenderás a organizarte mejor para lograr tus objetivos.
- Conocer tus sistemas y cómo cuidarlos.
- Cocinar saludable (y delicioso)
- Meditar y los básicos del Yoga
- Sembrar algunos insumos de auto cultivo en casa.
- Elegir mejor los alimentos aunque sea comiendo fuera.
- Descansar mejor y disminuir ansiedad o preocupación.
- Mayor auto confianza.
- Mas energía, claridad, vitalidad, mejor estado de ánimo.
- Limpiar tus células y tener una mente mas clara.



DURACIÓN: 8 semanas

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO? A todas las personas que desean mejorar su calidad de vida. Sin importar su edad, condición o estado físico, profesión ni conocimientos previos.

¿QUÉ INCLUYE?

- Plataforma de estudio
- Manual completo de gestión de Hábitos saludables
- Recetas
- Videos de clases grabadas y sesiones en vivo semanales
- Asesoría grupal
- Grupo privado de WhatsApp para acompañamiento
- Audios
- Libros
- Constancia digital de participación



¿CUÁNTO TIEMPO NECESITO DEDICARLE AL CURSO?

Dependerá de ti lo que decidas aplicar en tu cotidianidad.

¿CUÁL ES LA METODOLOGÍA?

Usarás una plataforma e-learning muy fácil de utilizar, en donde encontrarás

- videos grabados
- audios
- PDFs descargables
- Y mucho más

¡La plataforma está abierta para ti las 24 horas del día, todos los días!

Una vez por semana nos reuniremos de forma grupal en vivo online para abordar temas como:

- Las dificultades que se presentaron en la semana y darte el empujón.
- Prácticas
- Celebrar tus logros
- Resolver dudas
- Integrar el conocimiento y técnicas empleadas

Estas sesiones quedarán grabadas y las podrás ver después sino logras conectarte en vivo o si quieres repetirlas

TEMARIO

SEMANA 1

INTRODUCCIÓN

- Hábitos
- Nuestra mente
- Patrones de conducta
- La creatividad
- Prácticas de auto observación
- Practicas de auto cuidado



SEMANA 2

CONSTRUYENDO MI BIENESTAR

- Motivación y técnica efectiva de planteamiento de objetivos
- Actividades para el logro de objetivos (técnicas de meditación entre otras)
- Técnicas de acompañamiento y presencia en la gestión del cambio

SEMANA 3

BÁSICOS y LOS ELEMENTOS

- Respiración (aire)
- Hidratación (agua)
- Descanso
- Posturas restaurativas para el buen descanso y la regeneración
- Meditación (prana)
- Pranayamas para principiantes
- Ejercicio y estiramiento (tierra)
- Calentamientos básicos de Yoga
- Secuencias básicas de Yoga para distintos objetivos
- Comida/ fuego -tierra
- Terapias de hidroterapia y barro (agua-tierra)



TEMARIO

SEMANA 4

EL CUERPO

- Físico
 - Prácticas de equilibrio del sistema mio facial y neuro endócrino para la homeostasis
 - Micro y macro cosmos
 - HERRAMIENTAS PARA LA AUTO-OBSERVACIÓN DE NATUROPATÍA Y MEDICINA CHINA- AYURVEDA DE INDIA
 - Aprende a interpretar tu iris y saber que dicen tus órganos y sistemas
 - ¿Qué dicen las líneas de expresión de tu cara acerca de la salud de tus órganos?
 - ¿Qué dice tu lengua de tu salud?
-

SEMANA 5

CONOCE TU SISTEMA

- Respiratorio
 - Digestivo
 - Hepático
 - Renal/ Urinario
 - Endócrino
 - Origen de los desequilibrios físicos y mentales
 - Conciencia de cambios de hábitos concepto de conciencia de consumo
 - Ejercicios prácticos de conciencia
 - ¿De dónde vienen las salchichas y ciertos alimentos?
 - ¿Cuál es su proceso de producción?
 - ¿Qué ingredientes tiene?
 - ¿Para qué me lo como? Es decir el aporte nutricional consciente si es que tengo una meta clara
-

SEMANA 6

NUTRICIÓN BÁSICA

- Macro y micro nutrientes
- Propiedades de los alimentos
- Trofología
- Enzimas/ Microbiota
- pH
- Alimentos tóxicos vs Alimentos Vivos
- Desintoxicación y regeneración de las células
- Crisis curativas y remedios
- Preparación de jugos (instrucciones y recomendaciones)
- Aderezos maravillosos



TEMARIO

SEMANA 7 TRANSICIÓN A UNA ALIMENTACIÓN LIMPIA

- Bases de la Permacultura
- Nutrición basada en plantas (sustentabilidad, conservación, nutrición)
- Alimentos para tus órganos:
Hígado, riñones, estómago, pulmones, corazón etc
- Diferencia entre dieta rígida VS construir un estilo vida basado en elecciones conscientes
- Ejercicios de limpieza del sistema linfático
- Herramientas de vida sustentable (prácticas)
- Siembra de hortaliza (¿cómo quitarse el miedo a comenzar?)
- Composta y su filosofía
- Metabolismo de la tierra

SEMANA 8 EN LA COCINA

- Básicos en la cocina
- Recetas Madre
- Comida sin calentar y sin cocinar
- Fermentos
- Germinados
- Conservas encurtidos
- Conservación de semillas
- Alimentos nutritivos de viaje o de emergencia
- Postres Saludables y equilibrantes
- **Menús propios, accesibles, económicos, deliciosos y super nutritivos**
- Cierre, auto evaluación y proceso de agradecimiento.



FACILITADORAS

Psic. Majo Ortíz

Psicóloga Trofoterapeuta Certificada.

Fundadora y directora del Colegio Mexicano de Trofología.

Consultora en Ayurveda Medicina de India.

Evaluadora de procesos de certificación CONOCER- SEP.



Profra. Maluli Quintero

Maestra de Danza

Co-Fundadora y directora de la Asociación Civil sin fines de lucro Ecovegana y dirige un pequeño restaurante *La Casita Ecovegana en Zihuatanejo*

Chef Vegana

Maestra de cocina basada en plantas, crudi vegana, fermentos.

Plant-Based Nutrition Certificate Graduate
nutritionstudies

Trofoterapeuta certificada.

Evaluadora de procesos de certificación
CONOCER- SEP.



Maribel Anaya

Egresada del Diplomado de Trofología y Bienestar Integral del Colegio Mexicano de Trofología.

Más de 10 años de práctica de Yoga y 3 años frente a grupo como instructora.

Aunque he hecho mi carrera en el mundo de la publicidad y el marketing digital, el yoga y la trofología son mis pilares de vida; sobre lo que sustento mi voluntad para crear y construir lo que sueño.



INVERSIÓN

INVERSIÓN REGULAR

\$8,500 pesos mexicanos

430 dólares americanos

PROMOCIÓN POR PRONTO PAGO (ANTES DEL 30 SEPTIEMBRE)

\$7,499 pesos mexicanos

372 Dólares americanos

PROMOCIÓN EN PAREJA

\$6,499 pesos mexicanos CADA UNO@

320 Dólares americanos c/u

Facilidades de pago

3 meses sin intereses (sólo tarjeta de crédito mexicana)

Pago en 2 o máximo 3 abonos (para iniciar debes haber pagado al menos el 75% de tu curso y hacer el pago restante a más tardar el 31 de octubre 2022)

Recibimos pagos por **Western Union** si necesidad de tarjeta



CALENDARIO

INICIO: sábado 8 de octubre 2022

CIERRE: sábado 3 de diciembre 2022

DATOS DE INVERSIÓN

A nombre de: **María José Ortiz Osorio**

Banco: Citibanamex

Cuenta: 21347 **Sucursal:** 7002

CLABE interbancaria: 0021 8070 0200 2134 75

Número de Tarjeta: 5204 1673 2282 2792

Puedes pagar en efectivo en: 7eleven, Telégrafos Telecomm, Alsuper, Casa Ley, Soriana, Farmacia del Ahorro, E-global



**mercado
pago**

Exclusivo Western Union

A nombre de: **María José Ortiz Osorio**

BANCOPPEL

Cuenta: 10459974259

CLABE en BanCoppel: 1378 4010 4599 7425 94

Número de Tarjeta es: 4169 1608 5767 7661





COLEGIO MEXICANO
DE TROFOLOGÍA **COM**

colegiomexicanodetrofologia.com

hola@colegiomexicanodetrofologia

 +52 1 55 6544 0949



@colegiomexicanodetrofologia