



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
Inicio: 28 de octubre 2023*

¿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

INICIO: 28 de octubre 2023

¿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-learnig 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

- Sesiones online en vivo vía zoom sábados 9am (hora México central) -

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
- Lectura de etiquetas

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.



Joana Orrantia

Egresada certificada del Diplomado en Trofología del Colegio Mexicano de Trofología.

Nutrióloga con enfoque en deporte y cambio de hábitos mediante la educación nutricional.

Vegetariana desde chica, 200hrs de YTI con Yoga Alliance y Yoga para la salud por el Instituto Asana, más de 5 años practicando hatha Yoga.

El deporte, la Trofología, el yoga son parte fundamental en los pilares de mi vida siendo la base con la que buscó un equilibrio.o.



INVERSIÓN

INVERSIÓN REGULAR

\$8,500 pesos mexicanos

468 dólares americanos

PREGUNTA A TU ASESOR POR
DESCUENTOS Y FACILIDADES DE PAGO



DATOS DE INVERSIÓN

A nombre de: **Grupo Frontal RRHH SA de CV**

Banco: Banbajío

Cuenta: 4022 4719 0201

CLABE interbancaria: 0309 0590 0035 8456 09

Puedes pagar en efectivo en: OXXO (solicita tu liga de pago)



COLEGIO MEXICANO
DE TROFOLOGÍA .COM

colegiomexicanodetrofologia.com

hola@colegiomexicanodetrofologia

 +52 1 55 6544 0949



[@colegiomexicanodetrofologia](https://www.instagram.com/colegiomexicanodetrofologia)