

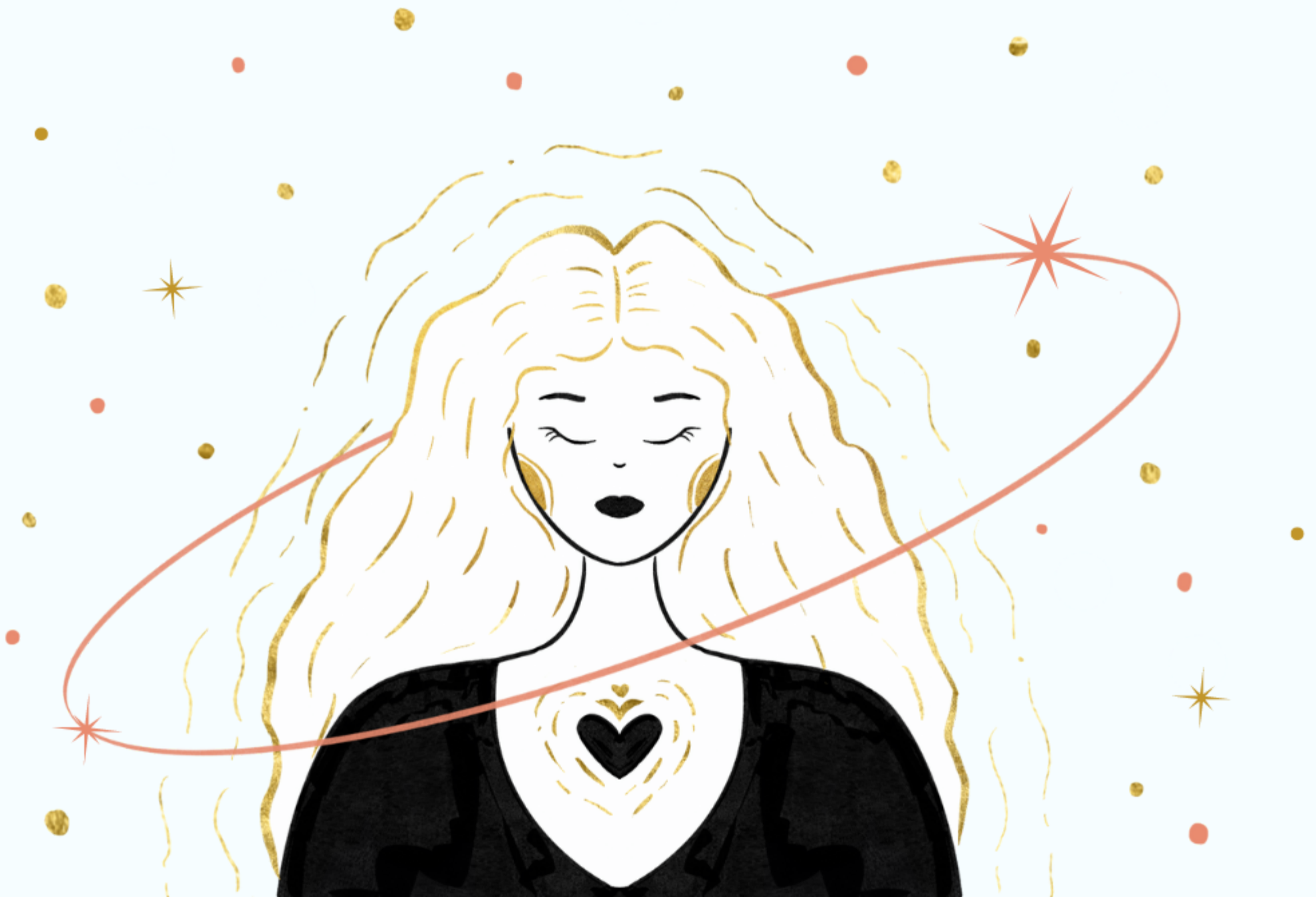
PROGRAMA ONLINE

# CATARSIS

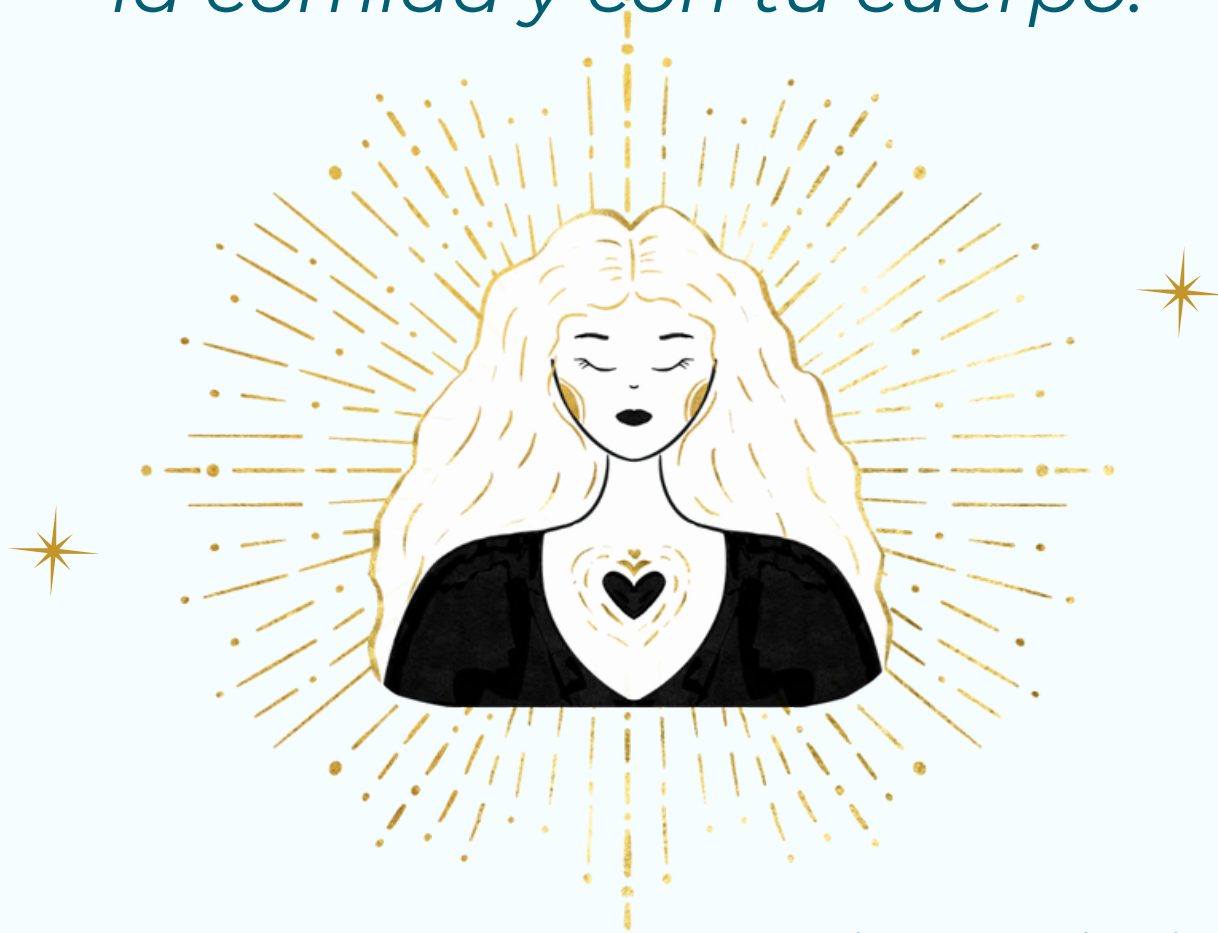
Un viaje psiconutricional para transformar  
tu relación con la *comida* y tu *cuerpo*

**4 de marzo al 24 de mayo.**

Clases grabadas y sesiones de acompañamiento en vivo.



El programa que estabas esperando para transformar por completo tu relación con *la comida y con tu cuerpo.*



**Durante 12 semanas**, Dani y Marjorie te acompañaremos en este viaje hacia la libertad alimentaria y tu reconciliación con el **autocuidado a nivel físico, mental y emocional.**

Únete hoy a este viaje transformador y empieza a experimentar una vida donde la armonía alimentaria y el bienestar emocional son una realidad.

*Las inscripciones ya están abiertas...  
este es tu momento, tu viaje hacia la  
libertad comienza con nosotras.*

# ¿Qué significa CATARSIS?

**C**onciencia: Vivir y conectar desde el autocuidado con la alimentación y mi cuerpo.

**A**limentación: Nutrirse de manera consciente y saludable desde la libertad.

**T**ransformación: Cambiar hábitos para una mejor calidad de vida.

**A**utoestima: Fortalecer el amor propio y la aceptación corporal.

**R**esiliencia: Desarrollar la capacidad de superar desafíos nutricionales y emocionales.

**S**alud: Enfocarse en la salud integral, no solo en la alimentación.

**I**ntegración: Unir mente, cuerpo y espíritu en el viaje hacia el bienestar.

**S**ostenibilidad: Crear cambios duraderos en el tiempo.



# CATARSIS<sup>™</sup>

Está diseñado para *guiarte paso a paso* en el proceso de **desmantelar las creencias** que te han llevado a tener una relación complicada con la comida y una mala imagen corporal, lo cual te permitirá **entender tus verdaderas necesidades y desarrollar hábitos sostenibles para vivir mucho más plena (o).**

Con módulos cuidadosamente elaborados, actividades prácticas y un acompañamiento compasivo e incondicional, estaremos contigo en cada momento de este *hermoso viaje*.





Sentir que estás constantemente en guerra con la comida y tu propio cuerpo es agotador, por eso diseñamos *12 módulos* donde tendrás información y las herramientas para **salir por fin de esos ciclo que dañan tu salud física y mental.**



El camino integral hacia tu bienestar.

## 12 SEMANAS DE AUTODESCUBRIMIENTO:

**SEMANA 1:** Inicio del viaje: Más allá de los mitos y creencias.

**SEMANA 2:** Viaje interior: explorando señales corporales.

**SEMANA 3:** Comida y vínculo emocional.

**SEMANA 4:** Reconstruyendo mi relación con la comida.

**SEMANA 5:** Gestión del estrés y la ansiedad.

**SEMANA 6:** Transformando la relación con mi cuerpo.

**SEMANA 7:** Movimiento intuitivo.

**SEMANA 8:** Construyendo hábitos sostenibles.

**SEMANA 9:** Nutrición y salud.


**SEMANA 10:** Gestión de relaciones y entorno social.

**SEMANA 11:** Planificación para el futuro.

**SEMANA 12:** Cierre: celebrando el viaje.

***\*Cada módulo incluye una clase grabada, actividades para la semana, grupo exclusivo de WhatsApp, así como recursos adicionales para acompañarte a transitar cada temática\*.***

Al término de la semana hacemos escala para vernos en vivo y hablar sobre tu recorrido, así como para compartir y **conectar con nuestras compañeras de viaje.**



# Temario

## **MÓDULO 1: Inicio del viaje: Rompiendo mitos / Más allá de los mitos y creencias.**

- 1.1 Introducción al viaje de Catarsis y contexto general.
- 1.2 Cultura de la dieta y sus efectos en la salud.
- 1.3 Identificando y desmontando mitos comunes.
- 1.4 Creencias personales y su impacto en nuestra salud.
- 1.5 Salud en Todas las Tallas y Enfoque Positivo en Salud.

## **MÓDULO 2: "Viaje Interior: Explorando Señales Corporales".**

- 2.1 Influencia de la restricción alimentaria en nuestras señales de hambre y saciedad.
- 2.2 El hambre no es nuestra enemiga.
- 2.3 Conociendo y entendiendo mi señal de saciedad.
- 2.4 Explorando con consciencia mis antojos.

## **MÓDULO 3: Comida y vínculo emocional.**

- 3.1 Introducción al comer emocional.
- 3.2 Hambre emocional como herramienta de autoconocimiento.
- 3.3 La importancia de comer suficiente.
- 3.4 Alimentación Consciente e Intuitiva.
- 3.5 Creación de un ambiente de alimentación positivo.
- 3.6 Prevención de urgencias alimentarias.

## **MÓDULO 4: Reconstruyendo la Relación con la Comida.**

- 4.1 Identificando las creencias y conductas que me siguen generando una mala relación con la comida.
- 4.2 Miedo a comer de forma intuitiva y soltar el control.
- 4.3 Romper la clasificación de alimentos permitidos y prohibidos.
- 4.4 Permiso incondicional para comer.
- 4.5 Estrategias para fomentar una relación más neutral con todos los alimentos.

## **MÓDULO 5: Gestión del Estrés y la Ansiedad**

- 5.1 Introducción a la relación entre estrés, ansiedad y alimentación.
- 5.2 Identificación de señales de estrés y ansiedad en la alimentación.
- 5.3 Alimentación Consciente y Atención Plena (Mindful Eating)
- 5.4 Herramientas de gestión del estrés y la ansiedad.
- 5.5 Nutrición y su Impacto en el estado de ánimo.
- 5.6 El papel del autocuidado en la reducción del estrés y la ansiedad.

## **MÓDULO 6: Transformando la relación con mi cuerpo**

- 6.1 Influencia de mi alimentación y la relación con mi cuerpo.
- 6.2 Explorando el concepto de autoestima e imagen corporal.
- 6.3 Construyendo mi imagen corporal desde la compasión y el autocuidado.



# Temario

## MÓDULO 7: Movimiento Intuitivo

- 7.1 Introducción al Movimiento Intuitivo.
- 7.2 Reconectando con el cuerpo.
- 7.3 Desmontando mitos sobre ejercicio y dieta.
- 7.4 Exploración de diversas formas de movimiento.
- 7.5 Integración del movimiento intuitivo en la vida diaria.
- 7.6 Movimiento y bienestar emocional.

## MÓDULO 8: Construyendo Hábitos Sostenibles

- 8.1 Aspectos que impiden el mantenimiento de una conducta de autocuidado.
- 8.2 Desarrollando una alimentación completa y suficiente.
- 8.3 Intuición y planeación de comidas.
- 8.4 Reconciliándome con la cocina.
- 8.5 Herramientas alimentarias y de autocuidado en las neurodivergencias.

## MÓDULO 9: Nutrición y Salud

- 9.1 Introducción a la nutrición centrada en la salud, no en el peso.
- 9.2 Comprender el SOP, la Resistencia a la Insulina y la Diabetes desde un enfoque libre de dietas.
- 9.3 Principios de la Alimentación Intuitiva en el manejo de enfermedades crónicas.
- 9.4 Nutrición y Estrategias Alimentarias para Condiciones Específicas.
- 9.5 Desmontando Mitos: Peso vs. Salud.

## MÓDULO 10: Gestión de Relaciones y Entorno Social

- 10.1 Retando a la policía de la alimentación.
- 10.2 Estableciendo límites asertivos.
- 10.3 Estrategias para un entorno social más compasivo.

## MÓDULO 11: Planificación para el Futuro

- 11.1 Revisión y reflexión para planificar.
- 11.2 Estableciendo metas a largo plazo.
- 11.3 Estrategias para mantener la motivación.
- 11.4 Prevención de recaídas y manejo de desafíos.

## MÓDULO 12: Cierre: Celebrando el Viaje

- 12.1 Entendiendo y sosteniendo el proceso de transformación.
- 12.2 Reconociendo mis logros en este viaje.

