

WORKSHOPS

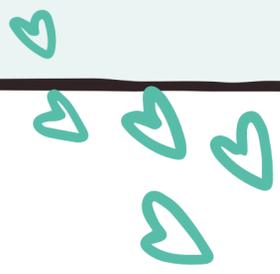
* DIETA KETO INTERMITENTE * VIVIR CON DIABETES * SALUD GASTROINTESTINAL & DIETA ANTIINFLAMATORIA * ALIMENTACIÓN ANTI-AGING PARA MUJERES +45 * NAVIDAD SALUDABLE * ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA ESTUDIANTES * NUTRICIÓN PARA EJECUTIVOS.



Dieta Keto Intermitente



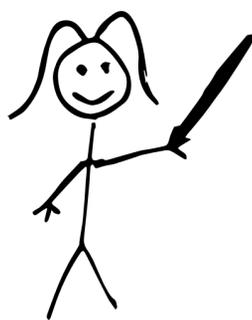
**Vivir con Diabetes
7 hábitos para el autocuidado**



Salud Gastrointestinal & Dieta Antiinflamatoria



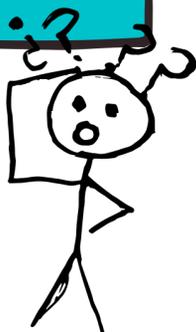
Nutrición Antiaging para mujeres 45+



Nutrición para Ejecutivos



Estrategias Nutricionales para Estudiantes



menu

NAVIDAD SALUDABLE



WRKSHOP "DIETA KETO INTERMITENTE"

Los beneficios de una dieta limpia y cetógena para mejorar tu salud y cerebro. Dirigido a todas las personas que buscan conocer el estilo de vida Keto así como el ayuno intermitente y disfrutar del efecto antiinflamatorio. Este workshop es ideal para personas con sobrepeso, obesidad, triglicéridos elevados, prediabetes y/o diabetes descontrolada o simplemente personas que busquen un estilo de vida saludable sin Carbs.

TEMAS

- Definamos el punto de partida, objetivo y plan de acción. (Método 3D, incluye una evaluación inicial para conocerte y poder establecer un peso objetivo 100% alcanzable).
- ¿Qué es la dieta keto?
- Metabolismo de la dieta Keto .
- Beneficios de la dieta keto.
- Porqué no todas las dietas keto son saludables.
- Estrategias prácticas para los desafíos de una cetosis nutricional
- Introducción a la actividad física.
- Deliciosas recetas Keto para que puedas empezar una dieta cetogénica antiinflamatoria.
- Guía de alimentos para dieta keto.
- Cómo hacer una dieta keto con ayuno Intermitente.
- Suplementación para Dieta Keto basada en la evidencia científica.
- No tengas miedo "Haz tu propio menú" .

COSTOS

\$2,397 por persona por 28 días (grupo mínimo de 4 personas).

\$125 usd por persona por 28 días.

*indispensable el pago para recibir formularios y material de trabajo.

¿QUÉ INCLUYE?

- 28 días de seguimiento por WhatsApp.
- Cuestionario de neurotransmisores.
- NO es necesario pesar tus alimentos lo que quiero es que te adaptes al estilo de keto, lowcarb y ayuno intermitente.
- 4 sesiones sabatinas (vía zoom con duración de 1 1/2 hr c/sesión).
- Menú de 14 días + elaboración propia del menú con retroalimentación individual.

***DIETA KETO DE GRADO MÉDICO DISEÑADA PARA MEJORAR CONDICIONES CRÓNICAS.**



WORKSHOP "SALUD GASTROINTESTINAL"

Las enfermedades gastrointestinales como gastritis, colitis, síndrome de intestino permeable, inflamación abdominal, dolores articulares, intolerancias alimentarias, psoriasis y dolores articulares son síntomas de la enfermedad inflamatoria crónica, la dieta antiinflamatoria es el único tratamiento efectivo para estas condiciones.

Temas:

1. Eje Intestino-Cerebro, el principio de la inflamación crónica.
2. Inflamación crónica, la base las enfermedades.
3. Intestino Permeable ¿qué es? y ¿cómo se repara?
4. Dieta Antiinflamatoria, cómo mejora la inflamación crónica.
5. Alimentos permitidos y prohibidos en la dieta antiinflamatoria.
6. Cómo lavar las verduras y frutas en una dieta antiinflamatoria.
7. Suplementación en la inflamación crónica basada en la evidencia científica
8. Diseña tu propia Dieta Antiinflamatoria - sesión individual de 15 min para retroalimentación.

COSTOS

\$1,200 por estudiante (grupo mínimo de 4 personas).
\$65 usd por persona.

¿Qué incluye?

- 1 sesión : martes por la noche o domingo de 11-13:30pm.
- Duración: 1 sesión de 2 1/2 horas.
- Lista de alimentos antiinflamatorio.
- Diseña tu menú sugerido para 7 días.
- Cuestionario de neurotransmisores.

Las clases son vía zoom (una sesión con duración de 2 1/2 horas).



WORKSHOP "NUTRICIÓN ANTIAGING PARA MUJERES MAYORES DE 45 AÑOS"

Dirigido a todas las mujeres de 45 años y más que quieran retrasar el efecto inevitable de la edad, como la flacidez, celulitis, vientre abultado. Mejorar tu alimentación favorece tu autoestima, te sentirás mas bella, joven y te estarás dando la oportunidad de vivir una menopausia plena y con calidad.

Temas:

1. La perimenopausia y menopausia.
2. Retos fisiológicos en esta etapa ¿qué sucede en mi cuerpo? ¿porqué me crece y se abulta el abdomen?
3. Manifestaciones clínicas (insomnio, bochornos, irritabilidad, ansiedad).
4. La importancia de aumentar y mantener tu masa muscular en esta etapa de la vida.
5. Hacer ejercicio en la mejor etapa de tu vida.
6. Alimentos Antiaging & Antiinflamatorios.
7. Suplementación nutricional basada en la evidencia científica.
8. Diseñemos un menú 100% anti-aging & anti-inflamatorio.

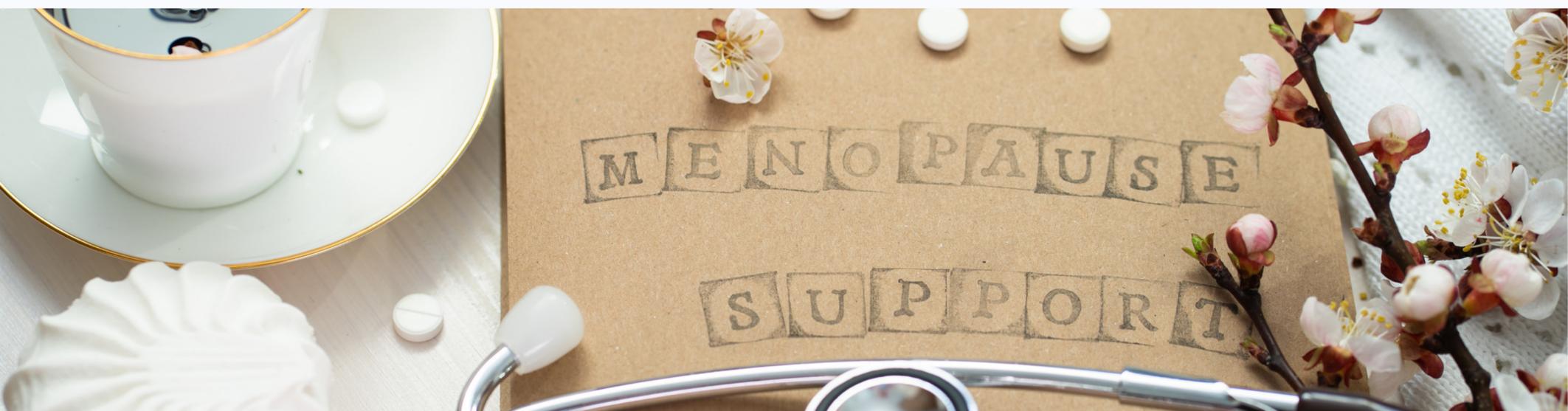
COSTOS

\$1,200 por estudiante (grupo mínimo de 4 personas).
\$ 65 usd.

¿Qué incluye?

- 1 sesión : Jueves por la noche o sábados por la mañana.
- Duración: una sesión de 2.5 horas.
- Menú sugerido 14 días y cuestionario de neurotransmisores.

Las clase es vía zoom (duración de 2 horas) con material didáctico.



WORKSHOP "VIVIR CON DIABETES"

La dieta de una persona que vive con diabetes no es diferente a la de una persona que quiere vivir un estilo de vida saludable, el conocimiento es poder. Este workshop esta dirigido a todas las personas que viven con prediabetes y/o diabetes así como sus familiares.

Temas:

1. Qué es la diabetes- Entendamos qué es la diabetes, el conocimiento es poder.
2. Manifestaciones clínicas de la diabetes.
3. Fisiología de la diabetes - ¿cómo es que los alimentos se convierten en glucosa?
4. 7 hábitos para el auto control de la diabetes:
 - Alimentación y actividad física.
 - Monitoreo de la glucosa.
 - Suplementación para diabetes basada en la evidencia científica.
 - Aprende a resolver problemas y prevenir complicaciones .
 - Vivir con Diabetes- No puedes modificar el diagnóstico pero si puedes elegir como vivirlo.
 - Planea tu propio menú y toma el control de tu salud.

COSTOS

\$2,960 por estudiante (grupo mínimo de 4 personas).
\$157 usd por persona.

¿Qué incluye?

- Taller de 9 horas en total.
- 3 sábados de 12-3pm o domingos de 10-13:00pm
- Duración: 3 sesiones de 3 horas c/u.

Las clases son vía zoom (duración de 3 horas cada sesión).

INCLUYE EBOOK "VIVIR CON DIABETES", MENÚ DE 14 DÍAS SUGERIDO, MATERIAL DIDÁCTICO, GRUPO DE WHATSAPP.



WORKSHOP "ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA ESTUDIANTES"

Dirigido a mamás y estudiantes que quieran mejorar la capacidad intelectual, perfeccionar y optimizar la memoria así como mejorar la concentración en exámenes, disminuir el estrés, agotamiento, ansiedad e introducir un estilo de vida saludable y muy práctico.

Temas:

1. ¿Me alimento o me nutro?
2. Eje Intestino-Cerebro: Cómo afecta lo que decido comer en el aprendizaje, concentración, rendimiento y estado de ánimo.
3. Aprendamos a diferenciar los macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y lípidos para diseñar menús equilibrados.
4. Diseñemos un plato práctico, saludable y funcional.
5. Nutrición Mindfulness – hábitos saludables.
6. Suplementación para mejorar tu salud cognitiva, emocional y física basada en la evidencia científica.
7. Menús para mejorar tu capacidad cerebral y estado de ánimo.

COSTOS

\$900 por estudiante (grupo mínimo de 4 personas).
\$47usd

¿Qué incluye?

- jueves por la noche o sábado de 11-13:30pm.
- Duración: una sesión de 2.5 horas.
- Menus de 5 días.
- Cuestionario de neurotransmisores.

Vía zoom (1 sesión duración de 2.5 horas)



WORKSHOP "NUTRICIÓN PARA EJECUTIVOS"

El estrés, agotamiento crónico y ansiedad, son padecimientos que ocasionan serios problemas de salud. Introducir una alimentación equilibrada y muy practica te dará herramientas para mejorar considerablemente tu calidad de vida.

TEMAS:

1. ¿Me alimento o me nutro?
2. Eje Intestino-Cerebro: relación entre estrés, memoria, concentración agotamiento crónico y alimentación.
3. Aprendamos a diferenciar los macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y lípidos para mejorar tu salud gastrointestinal y emocional.
4. Diseñemos un plato práctico, saludable y funcional.
5. Nutrición Mindfulness - introducción de hábitos saludables.
6. Suplementación para mejorar tu salud gastrointestinal y reducir el estrés basada en la evidencia científica.
7. Menús saludables y muy prácticos.

COSTOS

\$1,200 por estudiante (grupo mínimo de 4 personas).
\$65 usd.

¿Qué incluye?

- jueves por la noche o sábado de 11-13:00pm
- Duración: una sesión de 2 horas.
- Menus de 5 días.
- Cuestionario de neurotransmisores.

Vía zoom (1 sesión duración de 2 horas).



WORKSHOP "NAVIDAD SALUDABLE"

Las fiestas de fin de año pueden tener un impacto negativo en nuestra salud si comemos sin consciencia .

Aprende estrategias y diseña menús saludables para disfrutar las fiestas sin culpa.

Temas:

1. Consecuencias de una dieta alta en Carbohidratos.
2. Aprende a diferenciar los macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y lípidos, para diseñar tus menus equilibrados.
3. Estrategias prácticas para los desafíos en las fiestas de fin de año.
4. Diseñemos juntos una cena saludable.
5. Postres saludables en las fiestas.
6. Botanas y bebidas sin culpa.

COSTOS

\$600 por estudiante (grupo mínimo de 4 personas).
*Pacientes activos \$400 p/p.

¿Qué incluye?

- 1 sesión: martes por la noche o domingo 11- 13:30pm.
- Duración: 1 sesión de 2.5 horas incluye Q&A.

Las clases son vía zoom, incluye material didáctico.



Nutrióloga Rossy Muciño

Datos de contacto.

WA: 55.4862.5404

Cel. 55.4877.3942

Email: r.mucino@me.com

o r.mucinov@gmail.com

Professional Bio

[https://www.canva.com/design/DAFSatByewE/6EwxswRH5F9rAAmv3EgtQA/view?](https://www.canva.com/design/DAFSatByewE/6EwxswRH5F9rAAmv3EgtQA/view?utm_content=DAFSatByewE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

[utm_content=DAFSatByewE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFSatByewE/6EwxswRH5F9rAAmv3EgtQA/view?utm_content=DAFSatByewE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Responde este breve cuestionario: <https://forms.gle/dZpcwqyRqfraBR3V9>

Datos Bancarios

BANAMEX

Rosa Ma Muciño Velasco

CLABE: 00 2180 7018 1801 0755

TARJETA DEBITO 5204 1657 9611 5099