



## Programa de Descenso de Peso On-Line

El Programa completo dura 3 meses. Se presentarán 5 módulos por mes. A continuación se encuentra el contenido a desarrollar en cada módulo.

### MES 1

1. Evaluar el Estado Nutricional, El peso ideal, Índice de Masa corporal, Circunferencia de Cintura y tablas de referencia, Obesidades.
2. El Descenso adecuado. Elementos para predecir Buenos Resultados. ¿Cada cuanto pesarse? La Decisión de Bajar de Peso. ¿Qué es "éxito" en el tratamiento?
3. Los Hábitos alimentarios y estilo de vida. Test de hábitos. ¿Sos activo? Definición de Hábito. ¿Cómo se cambia una Conducta? Etapas de cambio.
4. ¿Por qué Comemos? Hambre real, Hambre emocional y Hambre de "algo rico". Pensamientos y Comida. Ansiedad. Dieta vs. Plan de alimentación.
5. La importancia y la confianza. El autocontrol en la alimentación. Aprendiendo a establecer objetivos.

### MES 2

6. La motivación. Test de motivación. Reforzadores positivos de conductas saludables.
7. Los tres pilares del tratamiento: Alimentación, Actividad Física y Manejo de Emociones sin comida. Crear un ambiente saludable y seguro.
8. El registro alimentario y su utilidad. Registro de Actividad física. Registro de las conductas que llevan a excesos. (A, B, C)
9. Organizando La Alimentación: orden, cantidad y calidad. Realizar las compras. Leer etiquetas. ¿Como comer? Velocidad, Distractores, etc.
10. Grasas, Hidratos de Carbono y Proteínas. Vitaminas y minerales. ¿Qué son y para que sirven? ¿Dónde los encuentro? Alimentos fuente.

### MES 3

11. Importancia del desayuno. ¿Por qué hacer las colaciones? Las meriendas. Ejemplos prácticos.
12. Almuerzos y cenas. Combinación de alimentos. ¿Cuánto es una porción?. El menú semanal. Reemplazos de alimentos.
13. Las recetas. ¿Cómo se hace una comida Light? Ensaladas. Entrega de recetas Light. Comidas laborales, viandas caseras y compradas. Edulcorantes. La fibra. Aderezos.
14. Organizando la Actividad Física: ¿Cuánto, qué, cómo, dónde? Consejos para empezar. Estilo de vida Activo.
15. Situaciones habituales pero difíciles durante la dieta: Fiestas y Cumpleaños, Los fines de Semana. Comidas fuera de casa. Vacaciones. Navidad y año nuevo. Las mesetas. El mantenimiento y la constancia. No olvidar lo aprendido.