

0.0

Comentarios (0)

Catalina Aristizábal

Medellín, Colombia
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia, México

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Bienestar emocional; salud y medio de vida, Cultura de bienestar, Salud y Bienestar, Nutrición Holística.

Descripción del perfil

Trayectoria Catalina Aristizábal Mora Estudios Health Coach Certificada en Medicina Funcional por el Functional Medicine Coaching Academy in Association with Institute For Functional Medicine Sanoviv Health and Nutrition Advisor Coach Certificada de Bienestar por Live Well International Team Leader Dr. Ray Strand´s Certification Program 2011-2012 Experiencia Laboral Wellness Coaching y Coaching en Medicina Funcional, Asesorías particulares Asesoría a Empresas, trabajando un modelo de Empresa Saludable, con impacto directo en el ROI, en la productividad y alto desempeño de sus colaboradores. Key Note Speaker en diversos eventos de salud de empresas, consorcios y fundaciones. Qué He Logrado Un balance en mi vida. Después de vivir una vida llena de estrés y malos hábitos alimenticios, he logrado mantener buenos hábitos de alimentación, ejercicio y un balance en mente, cuerpo y espíritu. Algo que además se lo he enseñado a mis hijos con maravillosos resultados tanto en salud, como en actitud hacia la vida, y desempeño académico. Son una enamorada de mi cocina y de recetas saludables y fáciles de preparar, y amo dar conferencias, poder transmitirle a las personas herramientas sencillas para transformar su cuerpo, su salud, su vitalidad y su vida. Empresas con las que he colaborado Mattelsa (Colombia) MD Anderson (Cancer treatment & cancer research) (Houston USA) Consulado de Colombia (Houston, USA) Consulado de México (Houston, USA) Usana Health Sciences (México, USA y Colombia) Bansi Banca Múltiple (México) Delima Marsh (Colombia) Coordinadora Mercantil (Colombia) Canal Cosmovisión (Colombia) Francis Bacon School (México) Expo Salud y Belleza (Bogotá) Artículos y Programas Para mí ha sido un honor y un reto compartir bienestar en diferentes medios de comunicación. Y no descansaré hasta poder ayudarle a crear consciencia a la mayor cantidad de personas posibles.. Video Blog Periódico El Colombiano http://bit.ly/2wnEfSV Diario de Bienestar en www.catalinaristizabal.com/Blog Clips de salud en Programas como “Muy Femenino” y “ de Todo en Casa”, en el Canal Cosmovisión Artículo “Los músculos son sexy, cómo conseguirlos”. Revista GO Guía del Ocio Bogotá. Edición 114 página 53. Aquí está el link: http://issuu.com/guiadelociogo/docs/issuu_ed114/53 Artículo “ El cuerpo nunca miente”. Revista Española, 2013 Entrevistas de Radio en varias estaciones en México y Colombia

Conferencias, Cursos o Talleres

El secreto mejor guardado de la productividad en las empresas.

De 1 Hora a 2 Horas

La alimentación debe ser uno de los pilares más importantes en una empresa. A partir de ahí, los empleados serán más productivos, habrá menos enfermedades y absentismo y los individuos serán más felices.

Qué es para mi la Comida?

De 1 Hora a 2 Horas

Y cómo poder saber lo que realmente es la comida para mi cuerpo, me ayuda a tomar mejores decisiones. Además, ayudar a explorar mi relación con la comida, y por qué hay cosas que aparentemente no soy capaz de dejar. Manejo de los hábitos

El Poder del Hábito

De 1 Hora a 2 Horas

Qué hábitos tenemos con respecto a nuestro bienestar. Busca ayudarle a la persona a no tener que cambiar sus hábitos., pero si a cambiar las recompensas que me traen esos hábitos.

Cómo funciona mi cuerpo desde mi fisiología

De 1 Hora a 2 Horas

Esto ayuda a, que sabiendo cómo es que nuestro cuerpo produce energía o trabaja para mayor capacidad de concentración, podamos tomar mejores elecciones de alimentación.

Manejo del estrés parte 1

De 1 Hora a 2 Horas

Desde el conocimiento de cómo funcionan mis hormonas, y cómo la alimentación juega un papel súper importante en estos procesos.

Manejo del estrés parte 2

De 1 Hora a 2 Horas

desde el mindfulness, la sicología positiva y las prácticas narrativas (dependiendo el cuento, cómo me lo cuento)

Dime dónde acumulas grasa y te diré cómo están tus hormonas

De 1 Hora a 2 Horas

Las hormonas dictan un montón de funciones en el cuerpo. Por lo mismo un des-balance hormonal causa muchos problemas que van desde procesos inflamatorios, acumulación de grasa en zonas no deseadas y hasta el desarrollo de enfermedades.

Estudios

Functional Medicine Health Coach

Functional Medicine Coaching Academy / Institute for Functional Medicine

2017

Health and Nutrition Advisor

Sanoviv Medical Institute

2012

Wellness Coach

LiveWell International

2010

Master of Science in Real Estate Development

Columbia University City of New York

2000

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/catalina-aristizabal