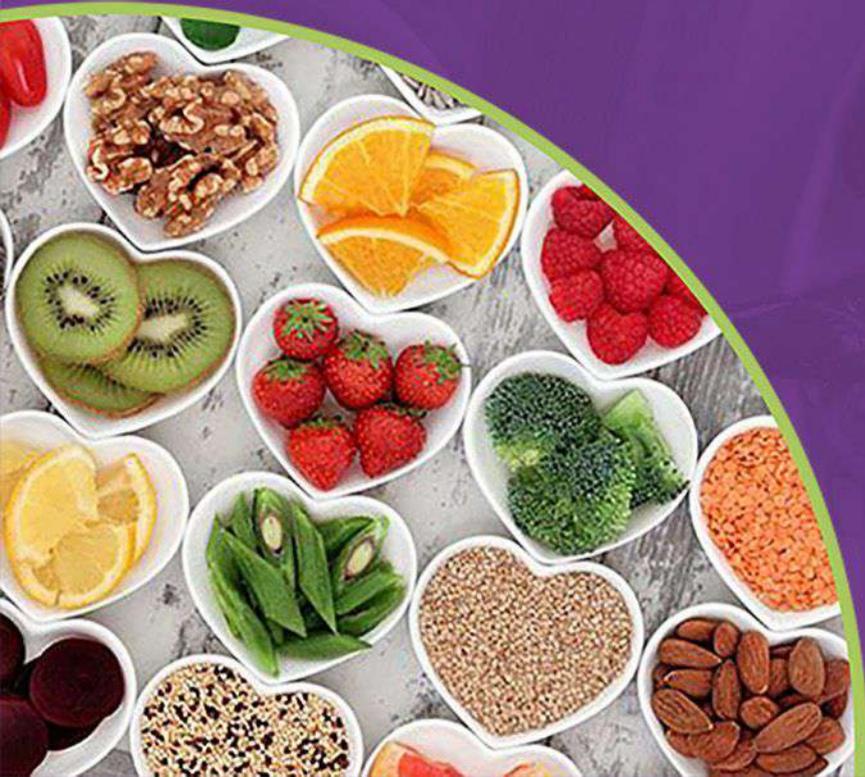


BIENPLANTADO.COM



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DEFINITIVA

DRA. ADRIANA
CORTES



ORIGEN

Desde sus inicios, Bien Plantado ha brindado una educación en nutrición tan altamente efectiva que ha hecho que el 80% de sus estudiantes hayan decidido cambiar su alimentación por completo de un día a otro, lo que ha producido cambios rápidos y sostenibles a lo largo del tiempo, ya que Bien Plantado enseña la alimentación óptima para el ser humano.

Mientras las enseñanzas teóricas han sido muy sencillas de entender, la parte práctica ha sido frecuentemente un desafío para ellos hasta inicios del 2020. Por esta razón, en Bien Plantado nos dedicamos un año en aprender y enseñar las herramientas prácticas para implementar exitosamente esta nutrición en la cocina, lugar donde realmente comienza la salud individual, de un hogar y por ende de una sociedad.

En Bien Plantado reconocemos que la educación en nutrición (en su parte teórica y práctica) es el eje fundamental de cambio por el cual generalmente se empieza el camino hacia un estilo de vida verdaderamente saludable. Siendo de suma importancia, no es el único. El manejo exitoso del estrés y el establecimiento de hábitos constantes de ejercicio son las otras dos áreas, que aplicadas correctamente, potencian el efecto conjunto de todas estas estrategias, produciendo resultados realmente sorprendentes.

En vista de todo lo anterior, Bien Plantado decidió ofrecer un programa con el mayor número de herramientas posible para mejorar diferentes aspectos del estilo de vida, con el único objetivo de que sus participantes tuvieran la mejor posibilidad de cosechar beneficios rápidos y permanentes en su salud y en muchos casos de enfermedad parar su progreso, revertir o disminuir/eliminar la necesidad de medicamentos.



ÁREAS DE TRABAJO Y ESTRATEGIAS

El Programa de Intervención Definitiva trabaja las tres áreas para obtener un estilo de vida verdaderamente saludable:

- 1 ALIMENTACIÓN ÓPTIMA PARA EL SER HUMANO**
- 2 MANEJO EXITOSO DEL ESTRÉS**
- 3 HÁBITOS CONSTANTES DE EJERCICIO**

Estas tres áreas se enseñan, aplican y constantemente se supervisan con las siguientes estrategias:

1. Educación efectiva, sencilla de entender y fácil de aplicar.
2. Seguimiento grupal y personalizado del proceso de transición.
3. Comunidad altamente activa donde hay interacción diaria para resolver dudas.

Todas estas áreas de aprendizaje y estrategias de educación, seguimiento y creación de comunidad se dan en espacios virtuales donde hay un intercambio constante y diario de experiencias, enseñanzas, platos deliciosos y saludables entre todos los miembros de la comunidad, siempre con la supervisión profesional de la creadora del programa, la Dra. Adriana Cortés.



BENEFICIOS

La alimentación que enseña Bien Plantado a través del Programa de Intervención Definitiva se ha comprobado, por medio de un cuerpo de evidencia científica muy sólido, que previene, suspende o revierte condiciones como:

- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol alto
- Hipertensión
- Sobrepeso y obesidad
- Ciertos tipos de cáncer
- Diabetes tipo 1 y 2
- Osteoporosis
- Estreñimiento crónico
- Artritis reumatoide
- Esclerosis múltiple
- Fibromialgia

- Disfunción eréctil
- Migraña
- Lupus
- Depresión
- Alzheimer
- Disfunción cognitiva
- Endometriosis
- Gastritis
- Ovario poliquístico
- Degeneración macular
- Necesidad de tomar medicamentos

Siendo estos algunos de los beneficios más comunes entre las personas que adoptan este cambio de estilo de vida, muchas otras personas que no tienen enfermedad, ven resultados evidenciables en su diario vivir, ya sea en un aumento significativo en vitalidad, energía, calidad de sueño o en su digestión. Muchos deportistas aficionados y atletas profesionales de alto rendimiento, cada día hacen la transición hacia este estilo de vida verdaderamente saludable, ya que ven un mayor desempeño atlético y cardiovascular, como también una mejoría clara en su capacidad de recuperación después del ejercicio.

ESTOS BENEFICIOS SE OBTIENEN A PARTIR DE TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

1. Eliminación de comidas altamente inflamatorias y aporte de grandes cantidades de alimentos antiinflamatorios, lo que trata la inflamación crónica asociada a las condiciones crónicas degenerativas.
2. Cambia la expresión genética, haciendo que los genes que promueven la salud se expresen y se apaguen los que promueven la enfermedad.
3. Alarga los telómeros - la última parte de los cromosomas - lo cual empieza a revertir el envejecimiento a nivel celular.

DURACIÓN Y FASES

El Programa de Intervención Definitiva tiene tres meses de duración y está dividido en tres fases - de un mes cada una - las cuales marcan el progreso que generalmente tiene una persona al adoptar 100% un estilo de vida verdaderamente saludable:

APRENDE Y APLICA COSECHA RESULTADOS ENSEÑA CON TU EJEMPLO

Aunque los resultados iniciales la gran mayoría de los participantes los experimentan en las primeras semanas, principalmente aumento de la vitalidad y energía, mejor digestión y mejor calidad de sueño, hemos visto que nuestros estudiantes en tres meses pueden ya experimentar una amplia variedad de beneficios según su condición inicial. Después de este tiempo, por medio de su testimonio, pueden enseñar a sus familiares y amigos sobre las ventajas de cambiar su estilo de vida.

¿QUÉ PASA DESPUÉS DEL PROGRAMA?

Después de estos tres meses, brindamos la opción de continuar en contacto con la comunidad y seguir recibiendo educación con información siempre actualizada por medio de eventos en vivo. Es una opción que muchos participantes eligen ya que la interacción con la comunidad es fundamental para seguir recibiendo apoyo y aprendiendo juntos, diferentes formas de preparar los alimentos, de diferentes culturas latinoamericanas. Es un ambiente bastante enriquecedor donde se responden las inquietudes y se comparten experiencias a diario.

IMPACTA A TU COMUNIDAD

También nos hemos dado cuenta que después de haber aplicado lo que Bien Plantado enseña en el Programa de Intervención Definitiva, hay participantes que desean enseñar esta información ya que han verificado todos los resultados en su salud propia. Por esta razón, ofrecemos una Academia de Líderes Bien Plantados donde te empoderamos para que puedas enseñar con nuestras estrategias y con tu ejemplo e impactar tu comunidad.

CONTENIDO

El Programa de Intervención Definitiva tiene contenido brindado en vivo y en directo como contenido previamente grabado y todo se accede por medio de una plataforma virtual de membresía para la facilidad de cada estudiante de accederlo cuando le sea conveniente. Todo este contenido puede resumirse en los siguientes pilares de nuestra estrategia educativa.



7 PILARES DE NUESTRA ESTRATEGIA EDUCATIVA:

MASTERCLASS DE NUTRICIÓN:



12 HORAS DE CONTENIDO PREGRABADO (4H)
Y EN VIVO (7H)

SEGUIMIENTO:



ENCUESTA, FORMATO DE SEGUIMIENTO, VIDEO DE GENERALIDADES
Y VIDEOCONFERENCIA EN VIVO DE INICIACIÓN DE ESTE ESTILO DE VIDA.

CURSOS PRÁCTICOS DE COCINA:



+70 RECETAS, +24 HORAS DE CLASES EN VIDEO,
RECURSOS EXTRA

EDUCACIÓN CONTINUADA:



+VIDEOCONFERENCIAS EN VIVO DE POTENCIA TU ESTILO DE VIDA (2H)
SEMANALMENTE Y DE CIRCULO INTERNO (2HR) CADA 15 DÍAS.
SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS.



COMUNIDAD INTERACTIVA:



ACCESO 24 HORAS A DISCORD, PLATAFORMA DONDE INTERACTUAMOS DIARIAMENTE PARA RESPONDER PREGUNTAS, COMPARTIR EXPERIENCIAS, RECETAS LATINOAMERICANAS Y TESTIMONIOS.

EJERCICIO FUNCIONAL:



CLASES DE 1H TRES VECES A LA SEMANA EN AMBIENTE SEMI PERSONALIZADO (MÁXIMO 6 PERSONAS)

LIDERAZGO:



ACADEMIA DE LÍDERES BIEN PLANTADOS (OPCIONAL DESPUÉS DE TERMINAR EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DEFINITIVA)





MASTERCLASS DE NUTRICIÓN:

Los temas que se enseñan son:

1. ¿Cómo entender mejor la nutrición?
2. Evaluación del estado nutricional de cada participante
3. Descubrimientos importantes en la historia de la nutrición
4. Hallazgos con respecto al cáncer
5. Hallazgos con respecto a enfermedades cardiovasculares
6. Todo sobre la Proteína
7. Todo sobre Carbohidratos (resistencia a la insulina - Diabetes)
8. Ejercicio sobre las Grasas
9. Fitonutrientes (estrés oxidativo)
10. Fibra (condiciones gastrointestinales)
11. Sobrepeso y Obesidad (Densidad calórica)
12. NUTRICIÓN como expresión biológica de los alimentos

PREGRABADO

4,5 HRS

EN VIVO

7,5 HRS



SEGUIMIENTO:

Generalidades de esta nutrición

Este video explica en detalle todos los grupos de alimentos de una alimentación óptima, junto a sus recomendaciones sobre número y tamaño de porciones.

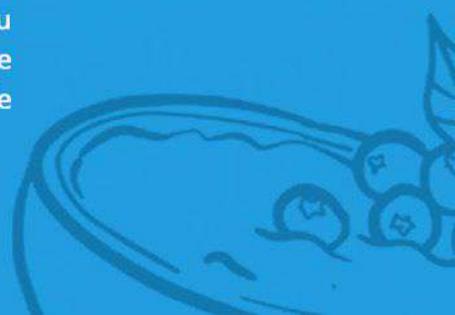
PREGRABADO

1 HRS

Encuesta de estilo de vida

Con esta encuesta cada participante responderá detalles sobre sus diagnósticos, medicamentos, uso de suplementos, hábitos de ejercicio, técnicas para manejar el estrés y dará una descripción detallada sobre su alimentación actual. Esta información se utilizará para tener un mejor conocimiento de cada participante para el siguiente paso.

FORMATO EN LÍNEA





Iniciación / Preguntas y Respuestas

Esta es una videoconferencia en vivo sobre cómo es la mejor forma de comenzar una alimentación óptima, se responderán preguntas que no se hayan resuelto antes o que hayan surgido después del masterclass y cada participante saldrá con opciones claras para todas las comidas del día de acuerdo a su condición.

EN VIVO

2 HRS

Sesión y formato de seguimiento

Cada participante completará un formato individual, donde durante la videoconferencia de iniciación, describe las diferentes opciones para los alimentos de todo el día y este formato será evaluado y complementado por parte de la Dra. Adriana Cortés.

EN VIVO

2 HRS

CURSOS PRÁCTICOS DE COCINA:



Introducción teórica al Curso de Cocina

Este video brinda los **consejos más útiles para preparar la cocina** y la despensa para una alimentación óptima. Se brindan herramientas de **cómo escoger los alimentos en los supermercados** y qué equipos son los más útiles para tener en la cocina y hacer de este estilo de vida un éxito.

PREGRABADO

1 HR

Introducción practica al Curso de Cocina

En este video mostramos diferentes maneras de manejar los alimentos para hacer los cortes más adecuados para **una cocción más regular y deliciosa**, enseñamos el aspecto básico de preparación para darle **el sabor delicioso característico de esta alimentación**.

PREGRABADO

30 MIN



Curso de cocina práctico - DESAYUNOS-

6 horas de contenido dividido en 3 clases prácticas donde se muestran **16 recetas para preparar deliciosos desayunos saludables**. Cada clase tiene una explicación tanto práctica como nutricional para hacer cada receta.

PREGRABADO

6 HRS



Curso de cocina práctico
- **PLATOS FUERTES**-

6 horas de contenido dividido en 3 clases prácticas donde se muestran **15 recetas para preparar platos fuertes para el almuerzo y la cena**. Cada clase tiene una explicación tanto práctica como nutricional para hacer cada receta.

PREGRABADO

6 HRS

Curso de cocina práctico
- **ENSALADAS FRIAS / VERDURAS CALIENTES** -

6 horas de contenido dividido en 3 clases prácticas donde se muestran **18 recetas para preparar diferentes ensaladas frías y verduras calientes** para conservar sus nutrientes y hacer deliciosas combinaciones. Cada clase tiene una explicación tanto práctica como nutricional para hacer cada receta.

PREGRABADO

6 HRS

Curso de cocina práctico
- **POSTRES Y MERIENDAS**-

6 horas de contenido dividido en 3 clases prácticas donde se muestran **21 recetas para preparar postres y meriendas** con la explicación sobre la densidad calórica para que cada participante lo aplique según sus objetivos en salud. Cada clase tiene una explicación tanto práctica como nutricional para hacer cada receta.

PREGRABADO

6 HRS

Instructivo para vinagretas
/ aderezos

Guía muy útil para **preparar vinagretas o aderezos con los ingredientes que se tengan disponibles en la cocina** y se comparten diferentes aderezos traducidos al español y otros hechos por participantes existentes del programa.

FORMATO

PDF

Recursos para cocción

Guía que resume de manera sencilla las especificaciones para preparar diferentes grupos de alimentos junto a un ejercicio para incrementar el sabor delicioso de diferentes preparaciones.

FORMATO

PDF

Recetas útiles para todos
los días

Este es un documento en PDF que contiene recetas útiles para todos los días que son muy populares entre la comunidad.

FORMATO

PDF



EDUCACIÓN CONTINUADA:

POTENCIA TU ESTILO DE VIDA



Estas 12 conferencias de 2 horas cada una están diseñadas para POTENCIAR EL ESTILO DE VIDA y se darán durante todo el programa, cada martes en la tarde. Se tratarán los siguientes temas:

- Manejo exitoso del estrés
- Acidez y Alcalinidad
- Emociones que afectan tu salud
- Motivación efectiva para hacer ejercicio
- Herramientas emocionales que mejoran tu salud Parte 1.
- Herramientas emocionales que mejoran tu salud Parte 2.
- Alimentándose fuera de casa
- Leyendo etiquetas nutricionales
- 17 componentes de una alimentación para bajar de peso
- Alimentación para deportistas aficionados y atletas
- 21 ingredientes para acelerar la pérdida de peso
- El impacto de nuestra alimentación más allá de nuestro cuerpo

Al final de estas videoconferencias, tendremos una sesión de preguntas y respuestas para todos los participantes.

EN VIVO

24 HRS



CIRCULO INTERNO



Las clases en vivo del círculo interno de 2 horas cada una explicarán temas para complementar y profundizar los diferentes conceptos sobre la alimentación óptima para el ser humano, estilo de vida saludable, y la aplicación práctica diaria de esta alimentación. Cada 15 días tendremos diferentes temas:

1. Entrevista / tema especial dado por Dra Adriana Cortés o un experto invitado especial
2. Curso de cocina EN VIVO con práctica de receta desde casa y retroalimentación / Recetas latinoamericanas explicadas por los Líderes Bien Plantados

Al final de estas videoconferencias, tendremos una sesión de preguntas y respuestas para todos los participantes.

EN VIVO

12 HRS





Entrevistas con expertos

Diferentes entrevistas en video hechas a expertos en la alimentación óptima para el ser humano.

PREGRABADO
3 HRS

Acceso continuo a la pagina de membresía

Página de acceso 24 horas a todo el contenido que ofrece el programa, tanto videos pregrabados como las grabaciones nuevas del contenido ofrecido en vivo. El acceso se dará durante la duración del programa.

PÁGINA DE ACCESO

COMUNIDAD INTERACTIVA

Grupo VIP Discord

El acceso al grupo VIP de Discord es uno de los mejores aspectos de este programa, ya que es un espacio para compartir inquietudes, dudas sobre ingredientes, preparaciones, métodos de cocción, metas, resultados y testimonios todos los días. Se comparte este espacio con participantes de toda Latinoamérica, aprendiendo así sobre los detalles y recetas típicas de cada cultura latinoamericana presente en el programa.

ACCESO
24 HRS



Preguntas & Respuestas

Después de cada sesión en vivo los participantes pueden preguntar sobre el tema explicado o sobre cualquier otra inquietud que se esté presentando.

DESPUÉS DE CADA SESIÓN EN VIVO

EJERCICIO FUNCIONAL



CLASES DE EJERCICIO FUNCIONAL

Clases dadas por un Entrenador Profesional licenciado quién dictará por videoconferencia las sesiones en vivo semi personalizadas, a grupos de máximo 6 personas, durante 1 hora, tres veces a la semana. El entrenador tomará en cuenta la condición de salud de cada participante para evitar lesiones y dirigirá el ejercicio de acuerdo al nivel de condición física de cada uno de los participantes.

EN VIVO

33 HRS

LIDERAZGO



GRUPO DE LIDERAZGO - BIEN PLANTADO-

OPCIONAL: Después de terminar el programa, capacitamos a las personas que quieran ser líderes en sus comunidades para enseñar esta información de forma efectiva a otros. Tendremos clases para enseñar cómo transmitir la información sobre este estilo de vida de una manera efectiva.

EN VIVO

12 HRS

3 MESES DE TRABAJO CONTINUO PARA LOGRAR LA META

PILARES	ACTIVIDAD	APRENDE Y APLICA				COSECHA RESULTADOS				ENSEÑA CON TU EJEMPLO			
		1				2				3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MASTERCLASS EN NUTRICIÓN	Masterclass de Nutrición	[Green bar]											
SEGUIMIENTO	Generalidades de esta nutrición	[Blue bar]											
	Encuesta de estilo de vida Iniciación / Preguntas y Respuestas	[Blue bar]											
CURSOS PRÁCTICOS DE COCINA	Formato de seguimiento	[Blue bar]											
	Introducción teórica al Curso de Cocina	[Green bar]											
	Introducción practica al Curso de Cocina	[Green bar]											
	Curso de cocina práctico - DESAYUNOS	[Green bar]											
	Curso de cocina práctico - PLATOS FUERTES	[Green bar]											
	Curso de cocina práctico - ENSALADAS FRIAS / VERDURAS CALIENTES	[Green bar]											
	Curso de cocina práctico - POSTRES Y MERIENDAS	[Green bar]											
	Instructivo para vinagretas / aderezos	[Green bar]											
	Recursos para cocción	[Green bar]											
	Recetas útiles para todos los días	[Green bar]											
EDUCACIÓN CONTINUADA	POTENCIA TU ESTILO DE VIDA	[Light blue bar]											
	CIRCULO INTERNO	[Light blue bar]											
	Entrevistas con expertos	[Light blue bar]											
COMUNIDAD INTERACTIVA	Acceso continuo a la pagina de membresía	[Light blue bar]											
	Grupo VIP Discord	[Purple bar]											
EJERCICIO FUNCIONAL	Preguntas & Respuestas	[Purple bar]											
	CLASES DE EJERCICIO FUNCIONAL	[Dark green bar]											



DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES SEMANALES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
TODO EL DIA	COMUNIDAD	COMUNIDAD	COMUNIDAD	COMUNIDAD	COMUNIDAD	COMUNIDAD	COMUNIDAD
TODO EL DIA	C. COCINA	C. COCINA	C. COCINA	C. COCINA	C. COCINA	C. COCINA	C. COCINA
TODO EL DIA	PAG. ACCESO	PAG. ACCESO	PAG. ACCESO	PAG. ACCESO	PAG. ACCESO	PAG. ACCESO	PAG. ACCESO
8:00 a.m.							
9:00 a.m.	EJERCICIO		EJERCICIO		EJERCICIO		
10:00 a.m.							
11:00 a.m.						MASTERCLASS	
12:00 p.m.							
1:00 p.m.							
2:00 p.m.			SESIÓN DE SEGUIMIENTO				
3:00 p.m.							
4:00 p.m.							
5:00 p.m.	INICIACIÓN - Preguntas & Respuestas	POTENCIA TU ESTILO DE VIDA		CIRCULO INTERNO			
6:00 p.m.		Preguntas & Respuestas		Preguntas & Respuestas			
7:00 p.m.							
8:00 p.m.							

NOTAS SOBRE LOS EVENTOS		
EVENTO	FRECUENCIA	COMENTARIOS
MASTERCLASS	1 vez	Cada participante asistirá a una Masterclass de nutrición, que se brindará cada 15 días para estudiantes nuevos.
INICIACIÓN - Q & A	1 vez	Esta sesión se da después de la Masterclass en Nutrición inicial.
SESIÓN y FORMATO DE SEGUIMIENTO	1 mensual	Estas sesiones se darán mensualmente con cada grupo que comienza el programa. El horario se acordará con cada grupo.
POTENCIA TU ESTILO DE VIDA	Semanal	Estas videoconferencias en vivo se darán durante todo el programa semanalmente
CIRCULO INTERNO	Quincenal	Estas videoconferencias en vivo se darán durante todo el programa quincenalmente
EJERCICIO	3 veces a la semana	Estas clases en vivo (1 hora) se darán a partir de la segunda semana del programa, tres veces a la semana.
COMUNIDAD	Diario / 2 veces a la semana	Acceso diario a la comunidad interactiva por Discord y oportunidad de hacer preguntas después de los encuentros en vivo.
C. COCINA	Diario	Acceso diario al contenido de la página de membresía, donde están los cursos de cocina y ¡mucho más!
PAG. ACCESO	Diario	



BIENPLANTADO.COM



En conclusión, el Programa de Intervención Definitiva brinda una abundancia de contenido

+100 HRS DE EDUCACIÓN, INFORMACIÓN, ENTRENAMIENTO

(más de 110 horas de educación, información y entrenamiento) y oportunidades para realizar un cambio exitoso hacia un estilo de vida verdaderamente saludable, desde la comodidad de la casa con las ventajas de una interacción diaria en comunidad que brinda posibilidades de aprendizaje mucho más amplias que programas presenciales, ya que estamos aprendiendo diaria y constantemente de diferentes participantes en diferentes países latinos del mundo.

BIENPLANTADO.COM



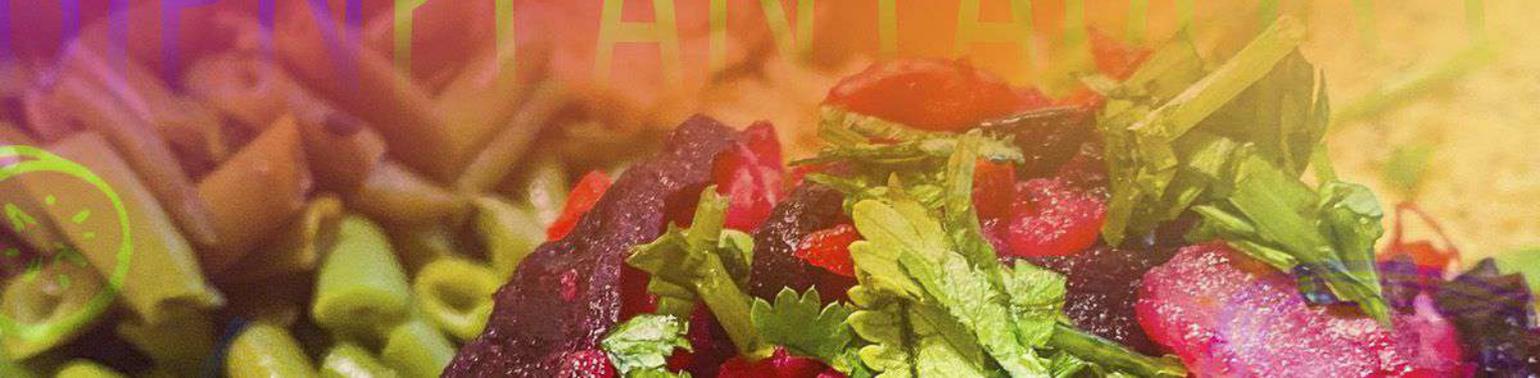
BIENPLANTADO.COM

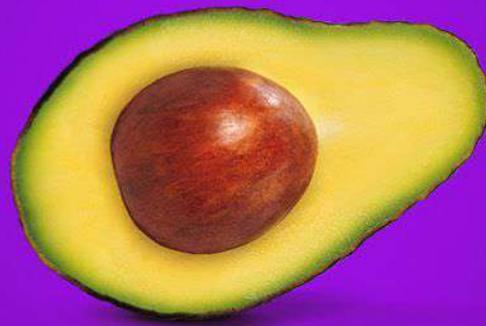
COMIDAS QUE HACEN LA COMUNIDAD BIENPLANTADO ALREDEDOR DEL MUNDO



Nuestros alumnos bien plantados se destacan por hacer diferentes recetas basándose en los estudios que hacen en este programa. No importa en que lugar del mundo estés, dentro de la comunidad bien plantado tendrás diversas opciones de recetas adaptadas a la región que te encuentres.

BIENPLANTADO.COM





BIENPLANTADO.COM

PARA MÁS INFORMACIÓN

 CBIENPLANTADO

 INFO@BIENPLANTADO.COM

 +57 (317) 731 10 74

