

EXÁMEN

EJERCICIOS

del curso



EJERCICIOS A PRESENTAR

Para terminar esta certificación de **EXPERTO EN DÉTOX** y recibir la acreditación correspondiente de SanaTuVidaSana Coaching, se deberán presentar los siguientes trabajos y exámen. Por favor, manda las respuestas completas (no mandes los ejercicios separados, sino todos juntos en un sólo correo) a:

info@sanatuidacoaching.com

1. Tener escrita la HISTORIA PERSONAL que adaptaremos a la presentación del ebook DÉTOX. No mayor de una página.

2. Este punto no es necesario que lo vuelvas a mandar si ya nos las mandaste, pero confírmanos que los mandaste:

Presentar, con su correspondiente fotografía, nombre de la receta, ingredientes y elaboración, realizados en canva o word:

-1 batido

-1 ensalada

-1 día détox con recetas y tips sobre hábitos saludables détox

-3 días détox

-3 días más détox

-Finalmente, crear 2 días más de recetas con desayunos, comidas y cenas, para completar los 10 días de recetas y hábitos détox, creando el ebook final.

También se acepta un word con los 10 días, mejor que incluya fotos, aunque lo ideal es con canva, para que esté listo para compartir y publicar, y terminar esta certificación con un producto para vender. Si te faltan las correcciones por parte de Eva, en alguna de las recetas, pregúntale, por si hay algún error en el envío de emails o en breve las recibirás. Mientras tanto, puedes ir creando el punto 3, que sigue a continuación).

EJERCICIOS A PRESENTAR

3. Crear un ebook con los 10 días, tal y como se indica en el módulo 7, lección 2, con todas sus partes: portada (título, slogan, logos) introducción y bienvenida personal, contenido, recetas, hábitos, listas de compra separadas por 5 días, etc

4. Indica si has realizado los siguientes apartados, aunque no está obligado, pero si es altamente recomendable. Por favor, indica y especifica:

-tu logo personal

-tu nombre comercial para tu "futuro negocio" o actual

-una página de facebook e instagram con ellos,(Adjunta enlaces)

-un grupo privado para ir creando comunidad

-y un vídeo en directo en el grupo privado de facebook de la certificación para presentarte y hablar sobre el tema que escojas. Esta tarea es recomendable para que aprendas a perder el miedo a ponerte frente a la cámara.

5. Haber realizado un DÉTOX GRUPAL con Eva, al menos 5 días.
¿Cuántos hiciste?

6. Ejercicio sobre METODOLOGÍA DEL CAMBIO. Escoge un hábito que quieras cambiar en tu vida y aplica los pasos para cambiarlo, y enviar el ejercicio sobre ese cambio.

7. Haber realizado la tutoría personal con Eva Jordá.

8. Haber superado la segunda parte, un examen con 25 preguntas que se adjunta en otro pdf.



EXAMEN de Evaluación

Realiza las contestaciones por su orden. Te recomiendo que estés tranquila y que consultes tu material de estudio, si lo crees conveniente. Para ello está ahí. Te recomiendo que no copies sino que extraigas con tus palabras lo que significa para ti.

Se trata de una evaluación de conocimientos. Libérate de la carga que es un examen negativo. Todo lo contrario. Respira profundo, pon una música tranquila, toma un tiempo sin nadie que te pueda molestar y... disfruta! Con estas preguntas, interiorizarás mejor tu aprendizaje y siempre lo recordarás. Es un regalo.

Lo vas a hacer muy bien, estoy segura. Creo en tí, y en tu capacidad. Cree tu también contigo misma y todo irá bien.

Un beso!

Eva,

Responde y desarrolla estas 25 preguntas y manda las respuestas, en un único correo a: **info@sanatuvidacoaching.com**

1. ¿Cuáles son las partes que debe incluir un ebook de detox? Pon los ejemplos como si hablaras del tuyo propio e indica porqué quieres poner cada parte en él...
2. ¿Qué deberíamos tener en cuenta o qué pasos tenemos que seguir para elaborar un menú detox? Desarróllalo
3. A la hora de fotografiar tus recetas ¿qué tendríamos que tener en cuenta para obtener una buena fotografía?
4. ¿Cómo piensas ofrecer tu ebook de Détox una vez finalizado?
5. ¿Qué alimentos o pseudo-alimentos no debe incluir un detox?
6. Haz una lista con todo lo que nos intoxica, que no esté relacionado con comer...
7. ¿Qué debe incluir tu historia personal cuando la incluyas en tu detox o redes?
8. ¿Cuáles son los alcances de un Experto en Détox?
9. ¿Porqué debemos recomendar no consumir azúcar, ni gluten ni animal en nuestros detox? Detalla cada uno de los tres.



10. ¿Qué nos aporta comer más crudo en los détox?
11. ¿Qué es la nutrición Holística?
12. ¿Qué síntomas y beneficios podemos esperar al realizar por 10 días un détox y porque?
13. ¿Cuales son los 5 venenos blancos a evitar dentro y fuera de un détox?
14. Describe los 3 biorritmos básicos y explica qué sucede en cada uno de ellos, así como su importancia al seguirlos lo más fiel posible.
15. ¿Qué sucede cuando combinamos mal los alimentos, cuales son sus perjuicios sobre la salud? Pon 5 ejemplos de combinaciones correctas
16. ¿Qué es el hambre real y el hambre falsa?
17. Para tener buenas digestiones ¿qué hábitos deberíamos tener en cuenta antes, durante y después del momento en que comemos?
18. Desarrolla la ley de Hering
19. ¿Cuando, qué y cómo tomar agua?
20. ¿Por qué es importante nutrir nuestro cuerpo con actividades físicas y qué actividades físicas no son recomendables durante un détox?
21. Si queremos hacer un cambio en nuestra vida ¿qué pasos deberíamos dar? Desarrolla los pasos y pon un ejemplo.
22. ¿Que ejercicios o herramientas podríamos proponer a nuestros clientes o participantes de los détox, para que se descubran a si mismos, sepan qué quieren lograr, cómo hacerlo y que sepan desde donde inician y a dónde quieren llegar? Haz una descripción detallada...
23. ¿Qué tipos de cocinado y corte podemos hacer con las verduras?
24. ¿Qué opciones de desayuno podemos ofrecer en un détox?
25. ¿Es recomendable en nuestros détox incluir "una lista de compras"? Explica cuando y porqué.