

Un curso avanzado en línea sobre Naturismo 2, dirigido a estudiantes y profesionales con conocimientos previos en medicina alternativa e integrativa, requiere un enfoque detallado y especializado. Este curso debe profundizar en prácticas naturistas específicas, como el tratamiento natural para la desintoxicación de metales pesados y el estudio profundo de alimentos que sanan y dañan, todo ello enmarcado en 25 horas de contenido y práctico. A continuación, se presenta una estructura curricular detallada y un plan de prácticas.

Estructura Curricular del Curso de Turismo 2

Módulo 1: Principios Avanzados del Naturismo (3 horas)

Revisión de los fundamentos del naturismo.

Enfoques integrativos en la práctica naturista.

Módulo 2: Desintoxicación de Metales Pesados (5 horas)

Identificación y fuentes de metales pesados en el cuerpo.

Mecanismos de toxicidad y efectos en la salud.

Estrategias naturistas para la desintoxicación: suplementos, hierbas y técnicas de eliminación.

Prácticas:

Diseño de un plan de desintoxicación individualizado.

Talleres virtuales sobre preparación de remedios naturales y suplementación.

Módulo 3: Alimentos que Sanan (6 horas)

Principios de la dietética naturista.

Alimentos con propiedades terapéuticas específicas.

Integración de superalimentos en la dieta diaria.

Prácticas:

Elaboración de menús sanadores personalizados.

Seminarios web con nutricionistas expertos en naturismo.

Módulo 4: Alimentos que Dañan (5 horas)

Identificación de alimentos perjudiciales para la salud.

Impacto de los aditivos alimentarios y procesados en la salud.

Estrategias para evitar y sustituir alimentos dañinos.

Prácticas:

Análisis de etiquetas alimentarias y detección de ingredientes nocivos.

Creación de una guía personal para la sustitución de alimentos dañinos.

Módulo 5: Casos de Estudio y Aplicaciones Prácticas (6 horas)

Análisis de casos reales de tratamiento naturista.

Discusión sobre la integración de terapias naturistas en planes de bienestar integrales.

Prácticas:

Proyectos de grupo para el desarrollo de planes de tratamiento integrativos.

Foros de discusión para el intercambio de experiencias y resultados.

Plan de Prácticas Generales

El curso incorporará una serie de prácticas diseñadas para reforzar el aprendizaje teórico y promover la aplicación de conocimientos en situaciones reales:

Ejercicios interactivos en línea: Actividades que permiten la aplicación de conceptos aprendidos sobre desintoxicación y nutrición.

Diarios de seguimiento: Registro de experiencias personales con la dieta y la desintoxicación, incluyendo reflexiones sobre cambios en el bienestar.

Proyectos colaborativos: Trabajo en equipo para desarrollar y presentar un plan de tratamiento naturista, incluyendo estrategias de desintoxicación y nutrición.

Seminarios y talleres virtuales: Sesiones en vivo con expertos en naturismo, nutrición y desintoxicación, ofreciendo la oportunidad de resolver dudas y profundizar en temas específicos.

Este curso se basará en literatura reconocida y actualizada en el campo del naturismo y la medicina integrativa, como "La enciclopedia de los alimentos curativos" de Michael Murray y Joseph Pizzorno, y "Detox metálica" de Wendy Myers. Además, se aprovecharán las tecnologías de vanguardia, como aplicaciones móviles para el seguimiento de la dieta y la salud, plataformas de aprendizaje interactivo que ofrecen videos, tutoriales y webinars, y foros de discusión para fomentar una comunidad de aprendizaje colaborativa. Este enfoque asegurará que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos avanzados, sino que también desarrollarán habilidades prácticas aplicables a su bienestar personal y profesional en el campo del turismo.