

Comida Sana + Vida Sana

FOÖD *for* LIFE
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

¿Y si el problema **nunca fuiste tú**, sino que nadie te enseñó
cómo funciona tu cuerpo?

Lo que creemos

Nadie está roto. Solo que nadie te enseñó cómo funciona tu cuerpo. Aquí no te damos otra dieta: te devolvemos el control con ciencia, cocina y consciencia, para que dejes de depender de fórmulas ajenas y aprendas a leerte a ti

Lo que vas a encontrar

Más que un curso, una comunidad que se siente como hogar: un lugar donde aprender a nutrirte es también aprender a escucharte. Honramos tu bioindividualidad, porque lo que le funciona a otra persona no tiene por qué funcionarte a ti.

Monica Strauss

Fundadora de Food for Life Institute

Psicóloga

Chef

Nutrición
sistémica

28 años

convirtiendo eso en un método propio que ya transformó a cientos de personas. Lo que aquí aprendes no salió de un libro: salió de su vida.

Monica estudió el cuerpo y la mente para entender lo que casi nadie une: cómo lo que sientes cambia lo que comes, y cómo lo que comes cambia lo que sientes. A eso se le llama psiconutrición, y es la base de todo lo que enseñamos aquí.

Ciencia, cocina y psicología en una sola persona. Porque no comes solo por hambre, comes por lo que sientes.

“Quiero agradecer infinito a Food For Life Institute y a ti Moni que tanto me has enseñado, gracias por enseñarnos a ser rebeldes con argumentos, por ver más hacia adentro, **por cambiar mi relación con los alimentos, con mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.**”

Gussy

“**Me llevo paz, seguridad, e infinito agradecimiento por cómo nos llevan de la mano.** Me llevo compromiso, emoción y ganas de seguir estudiando para seguir ser un eslabón más de tu bella cadena. Me llevo calrísimo los conceptos.”

Roxana

“Les aseguro que no se equivocaron de lugar, son los mejores! Tienen un modelo de enseñanza excepcional, cada tema, libro, video, clase, etc. Son únicos! **He sentido que han sido creados para mí.**”

Heidy

“El diplomado me encanta cómo está estructurado, porque realmente sí va de lo más fácil a lo más complejo. Me gusta muchísimo que todo el tiempo lo están intercalando con prácticos, es decir, recetas. **Llevar el conocimiento a la práctica. mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.**”

Diana

“Food For Life ha cambiado mi vida muchísimo. En todos los aspectos, tanto físico, mental, sobre todo hacer conciencia haciendo un cambio no nada más en alimentación, sino en mente y en espíritu. **Cambia por completo tu vida.**”

Adriana

“Quiero agradecer el acompañamiento y estos años de aprendizaje... sin duda soy y me siento diferente. Cada día me siento más y va tomando sentido. **Me siento feliz de poder compartir lo aprendido y estar en el Instituto.**”

Poli

Nuestro Impacto

No estás apostando por una promesa. Es una comunidad que ya recorrió el camino.

**Especialistas
certificadas**

50

en Nutrición Sistémica hoy ejercen profesionalmente lo que aprendieron aquí.

**Alumnos
Actuales**

165

**Alumnos
Totales**

+1000



Tu salud está determinada por tu estilo de vida

La mayoría de lo que te enferma no es herencia: es lo que pones en tu plato cada día, y por qué lo pones ahí. Eso es psiconutrición: entender que la comida y la emoción nunca estuvieron separadas. La buena noticia es que eso está en tus manos. Y se aprende.

5/10

cánceres son
hereditarios.

70%

muertes causadas
por enfermedades
crónicas
prematuras.

No se trata de asustarte. Se trata de que dejes de dejarlo al azar.

Comunidad

No lo haces sola. Entrás a una red de personas que, como tú, decidieron dejar de improvisar con su salud.

FFL en tu cocina

La cocina es el laboratorio. Aquí la teoría se vuelve platos reales que tú y tu familia van a comer.

Mentoría de expertos

Contacto directo con expertos. Preguntas en el momento, respuestas para tu caso, no para "el promedio".

Efecto FFL

Un cambio que no se queda en la comida: se nota en tu energía, tu piel, tu ánimo y cómo te ves.

Esto no es solo para tu salud. Puede ser tu nueva profesión.

Certifícate ante CONOCER, avalado por la SEP, bajo el Estándar de Competencia EC0998: Facilitación de sesiones de coaching en alimentación, la Guía en Alimentación que valida oficialmente tu práctica en Nutrición Sistémica, aunque no tengas estudios formales previos.



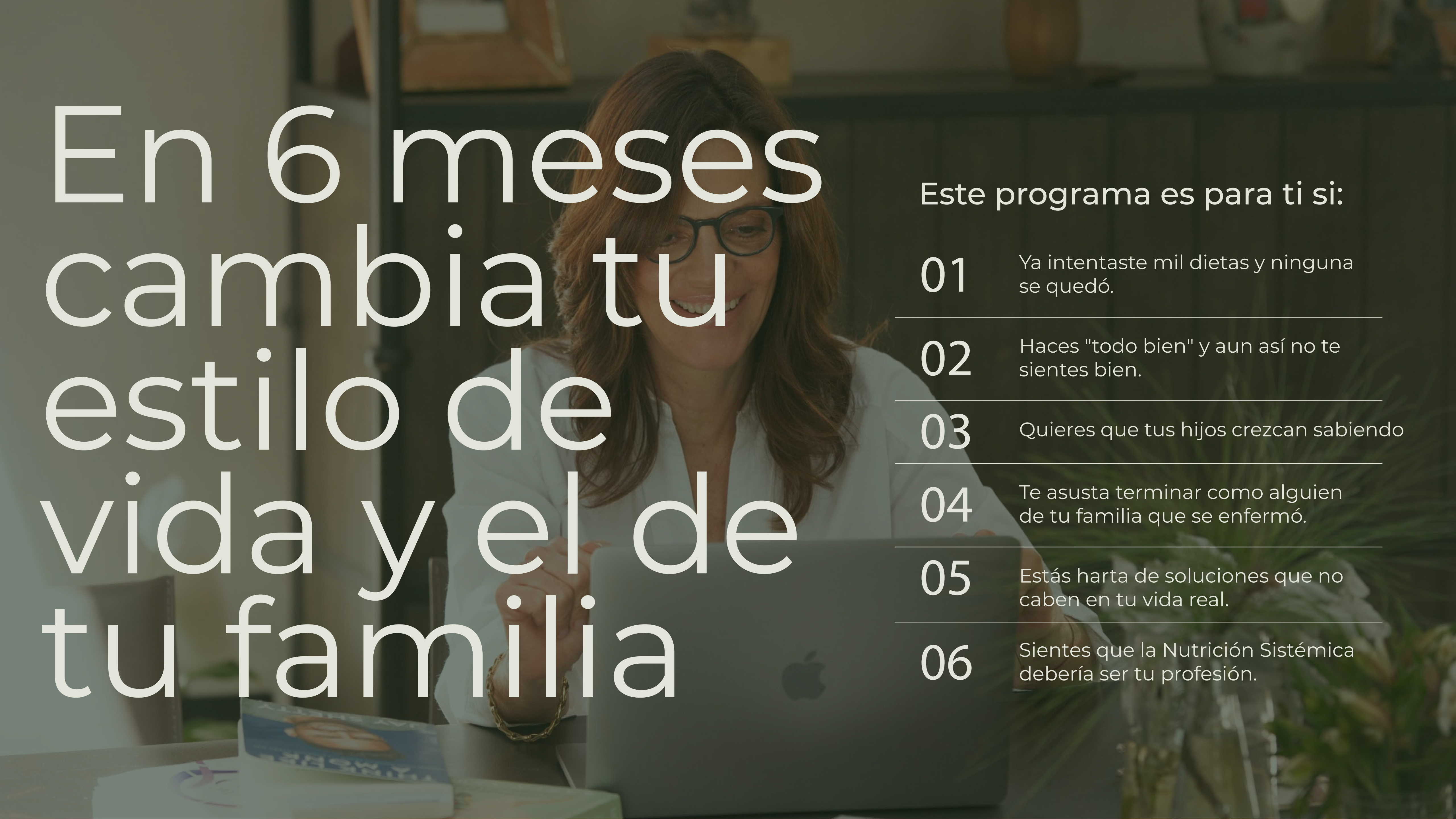
¿Por qué esto te diferencia?

Valida tu experiencia incluso sin estudios formales

Aumenta tu credibilidad profesional

Genera mayor confianza con pacientes y empleadores

Te posiciona en un nivel alto de competencia



En 6 meses cambia tu estilo de vida y el de tu familia

Este programa es para ti si:

- 01 Ya intentaste mil dietas y ninguna se quedó.
- 02 Haces "todo bien" y aun así no te sientes bien.
- 03 Quieres que tus hijos crezcan sabiendo
- 04 Te asusta terminar como alguien de tu familia que se enfermó.
- 05 Estás harta de soluciones que no caben en tu vida real.
- 06 Sientes que la Nutrición Sistémica debería ser tu profesión.

Fechas y Horarios

Horario
11:00 am - 2:00 pm

Online

Fecha de inicio
Jueves 26 de Agosto
2026

Fecha de fin
Jueves 4 de Febrero
2027

Fecha de inicio
Lunes 24 de Agosto
2026

Fecha de fin
Lunes 1 de Febrero
2027

Presencial

Horario
11:00 am - 2:00 pm

Plan de Estudios

Comida Sana + Vida Sana

I. SALUD Y NUTRICIÓN INTEGRAL

Conceptos básicos de salud
Definición
Antecedentes históricos
¿Te has preguntado...?
Comer, absorber, construir
Factores que influyen en la salud
La Mesa del Bien Nutrir
Alimentos primarios
Alimentos secundarios
Reflexión
El círculo de la vida

II. ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y EMOCIONAL

Alimentación intuitiva: reconectar con nuestra esencia
Emociones primarias, secundarias y meta-emociones

III. EPIGENÉTICA

Epigenética: nuestra arma secreta
Epigenética
La inflamación
Sistema inmunológico
Qué hacer para evitar procesos inflamatorios crónicos

IV. NUTRICIÓN

Introducción
Alimentación nutritiva
Antecedentes
Metabolismo: el vínculo entre alimentos y energía celular
Grupos de alimentos.
Carbohidratos
Proteínas
Frutas y verduras
Lípidos

V. LLÉVALO A LA PRÁCTICA

Elaboración de menús
Puntos clave para la elaboración de menús

VI. TÉCNICAS CULINARIAS

Utensilios de cocina
Tablas para cortar
Utensilios básicos
Materiales recomendados para los utensilios básicos
Materiales que no deben usarse en la preparación de alimentos
Accesorios de cocina
Herramientas avanzadas
Cocimiento de vegetales
Cocimiento de vegetales

VII. JUGOS DE VERDURA Y SMOOTHIES

Jugos de verdura y smoothies
Diferencias entre jugos de verdura y smoothies
Ingredientes promotores de la salud
Prácticas de jugos de verdura y smoothies
Recetas de jugos de verdura
Recetas de smoothies

VIII. INTESTINO

Nuestro intestino y la digestión
La digestión
Y nuestras bacterias

Microbioma
Microbiota
Cómo construir y cuidar la microbiota intestinal
Intestino permeable

IX. FERMENTOS

Fermentos
Fermentación en el mundo

X. LAS ENFERMEDADES DEL SIGLO QUE NOS PREOCUPAN

Cáncer
Fisiopatología del cáncer
Tipos de cáncer
Bioindividualidad
Hábitos y estilo de vida para reducir riesgos
Diabetes
El páncreas
Metabolismo de la glucosa
Insulina
Glucagón
Cifras
Qué es la diabetes
Otros padecimientos relacionados con la glucosa
Complicaciones por diabetes
Nutrición y diabetes
Cetosis
Enfermedades cardiovasculares
Qué son las ECV
Optar por calidad de vida

XI. LECTURA DE ETIQUETAS

Lo que las etiquetas no(s) dicen
Tantas razones para leer las etiquetas
Aditivos ocultos en las etiquetas

XII. HÁBITOS DE VIDA

Hábitos de vida.
Hábitos diarios paso a paso

Es una inversión en cómo te vas a sentir el resto del año: con energía, durmiendo bien, con la cabeza clara. Hoy eliges dónde poner ese dinero.

PRESENCIAL CDMX

\$29,900
MXN

ONLINE EN VIVO

\$23,920
MXN

PREGUNTA POR NUESTROS DESCUENTOS Y FORMAS DE PAGO

Únete a

FOOD *for* LIFE
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

“Lo que más quiero y anhelo es poder sembrar una pequeña semilla en cada uno de ustedes con el objetivo de que tengan consciencia de su cuerpo, de su comida y adquieran una mejor calidad de vida. Espero que con el ejemplo podamos tener un impacto en el futuro.”

- Monica Strauss

(+52) 55 3899 9297

joss@monicastrauss.com