IBH
INSTITUTO DE BIODECODIFICACIÓN HUMANA

FICHA DE FORMACIÓN
CICLO 2027 · 100% ONLINE



Sin culpas. Con comprensión.

Biodescodificamos el Sobrepeso

Una mirada profunda, humana y respetuosa sobre el peso, el cuerpo y las emociones.

A TU RITMO | 100% ONLINE | 5 MÓDULOS | COMUNIDAD Y ACOMPAÑAMIENTO

¿DE QUÉ SE TRATA?

Otra mirada sobre el peso: escuchar antes que juzgar

Biodescodificamos el Sobrepeso es un programa integral de 5 módulos que combina biodescodificación y constelaciones familiares para comprender qué mensaje trae el cuerpo: los conflictos emocionales asociados al peso (protección, contención, carencia, autocrítica) y las dinámicas familiares invisibles detrás de él. Cada módulo trae video-clase, manual, cuaderno de trabajo interactivo y podcast — a tu ritmo, con comunidad y acompañamiento por WhatsApp.

ES PARA VOS SI…

- Probaste dietas y culpas, y buscás comprenderte de otra manera.
- Sentís que tu peso cuenta una historia que todavía no escuchaste.
- Acompañás a otras personas y querés esta mirada para tu práctica.

LO QUE TE SUMA

- **Del juicio a la escucha:** el significado biológico y emocional del sobrepeso.
- **La familia en el plato:** lealtades invisibles, pertenencia y órdenes del amor.
- **Ejercicios que mueven:** línea de tiempo del peso, el espejo como aliado, la silla vacía y tu árbol genealógico.
- **Hábitos con propósito:** alimentación y movimiento conscientes, sin guerra con tu cuerpo.

24 **recursos en 5 módulos**
Cinco video-clases con su manual de estudio, cuaderno de trabajo interactivo y episodio de podcast por módulo, para avanzar a tu ritmo y con acompañamiento.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Todo lo que vas a recorrer

1 **Módulo I · Biodescodificación y Sobrepeso**
El cuerpo como mensajero; qué es la biodescodificación; el significado biológico del sobrepeso; conflictos emocionales asociados (protección, contención, carencia, autocrítica); del juicio a la escucha.

2 **Módulo II · Constelaciones Familiares y Sobrepeso**
Dinámicas familiares invisibles; campo familiar, pertenencia y lealtades invisibles; el sobrepeso como símbolo; exclusiones e identificaciones; órdenes del amor y frases sanadoras.

3 **Módulo III · Ejercicios para el Autodescubrimiento**
Los cinco ejercicios: Línea de Tiempo del Peso, El Espejo como Aliado, La Silla Vacía, El Árbol Genealógico y La Asociación Libre; integración en la vida diaria.

4 **Módulo IV · Herramientas para el Cambio**
Afirmaciones positivas; visualización creativa; diario de emociones y hábitos; movimiento consciente; alimentación consciente (mindful eating); terapias de apoyo.

5 **Módulo V · Transformar Hábitos, Cuidar tu Mente y Conectar con tu Propósito**
Consolidación de hábitos; afirmaciones poderosas; visualización aplicada; diario emocional; movimiento y alimentación conscientes; conexión con el propósito y cierre.

ANTES DE EMPEZAR

Qué incluye tu cursada

- ✓ 5 módulos completos
- ✓ Video-clase por módulo
- ✓ Manual de estudio en PDF por módulo
- ✓ Cuaderno de trabajo interactivo por módulo
- ✓ Episodio de podcast por módulo (Spotify)
- ✓ Comunidad de alumnas
- ✓ Acompañamiento por WhatsApp
- ✓ Certificado IBH al completar los 5 módulos

INVERSIÓN · CURSO INDIVIDUAL

$150.000

Esta formación, a tu ritmo, en el aula. Y si sumás cursos, los packs te salen mucho menos:

PACK 1 · 3 CURSOS

$290.000

Tres formaciones asincrónicas a elección: menos de $97.000 cada una.

PACK 2 · 6 CURSOS

$490.000

Seis formaciones a elección para armar tu ruta completa.

PACK FULL · TODA LA ACADEMIA

$690.000

Acceso libre a las 11 formaciones asincrónicas de IBH.

Formas de pago: un pago por transferencia o tarjeta, o en cuotas con tarjeta (el interés lo define tu banco). **El aval, sin apuro:** cuando decidas rendir, abonás el canon UAI (USD 200). Hoy solo asegurás tu lugar.

¿Querés más info de esta formación?

Escribinos por WhatsApp y lo charlamos sin compromiso: te recomendamos con honestidad si esta es tu ruta.

WhatsApp
+54 9 341 616-4370

COMPRENDER PARA TRANSFORMAR