

PROGRAMA PRESENCIAL

El espíritu de la salud

***“SI ALGUIEN DESEA UNA BUENA SALUD,
PRIMERO DEBE PREGUNTARSE
SI ESTÁ LISTO PARA ELIMINAR
LAS RAZONES DE SU ENFERMEDAD.
SOLO ENTONCES ES POSIBLE
AYUDARLO”***

HIPÓCRATES
(460 - 370 a.C)

Si deseas diseñar y edificar una base sólida que te asegure unos niveles óptimos de salud sustentables en el tiempo, este programa es para ti.

De la mano de Dosindo Blanco vivirás una enorme transformación interior a nivel subconsciente que te permitirá, no tan solo sintonizar con la salud, sino también desarrollar hábitos y adquirir rutinas específicas que detonen la salud que deseas y mereces.

Mantenernos conectados con la salud requiere encontrar un equilibrio perfecto en distintas áreas. En concreto, son tres los planos sobre los que profundizarás y desarrollarás hábitos saludables: Plano Físico – Plano Mental – Plano Emocional.

**“Los hábitos que no estés dispuesto a instalar en tu vida para asegurar tu salud, los deberás instalar por enfermedad”
Dosindo Blanco**

Se trata de un programa eminentemente práctico, diseñado y creado por Dosindo Blanco, en el que te aporta sus conocimientos y experiencias personales relacionadas con todos los ingredientes que has de tener en cuenta para vivir una vida saludable. El programa tiene asignada una carga lectiva de algo más de 20 horas; dedicándole tiempo a los conceptos teóricos y conceptuales, y a realizar ejercicios prácticos.

La transformación que vivirás será muy poderosa, ya que te programarás con más de 150 creencias especialmente diseñadas para activar todos los recursos internos que necesitas para manifestar salud en tu vida.



¿POR QUÉ DESARROLLÉ UN PROGRAMA DE SALUD?

Porque vivimos una crisis mundial de salud. Sin equilibrio físico, mental, emocional y espiritual no podemos vivir bien, tomar decisiones claras ni relacionarnos de forma sana. La salud es la base de todo. Por eso creé un programa que ayuda a recuperarla de forma profunda y sostenible.

R1. Vivimos una pandemia de déficit de salud

La crisis sanitaria mundial evidenció algo más profundo: una pandemia silenciosa que afecta nuestro bienestar físico, mental y emocional. Dormimos mal, nos alimentamos de forma deficiente y llevamos un estilo de vida que deteriora nuestro equilibrio. Como resultado, enfermamos cada vez más.

R2. Un proceso de investigación y formación intensa

Para responder a esta realidad, dediqué más de 1,800 horas durante 2 años, a una investigación profunda: realizando lectura de decenas de libros especializados y análisis de estudios científicos, asistencia a cuatro cursos, y asesoramiento de mentores expertos en salud funcional. Todo esto dio como resultado un programa diseñado para transformar la salud desde la raíz.

Estatus de enfermedades en México



Enfermedades Coronarias

19% población de 30 a 70 años muere anualmente por esta enfermedad



Diabetes

Es la segunda causa de muerte en el país. Afecta al **16.9% de la población** y su avance sigue en aumento.



Obesidad

El **38.7% de los adultos y el 17.5% de los niños en México** viven con obesidad, una condición que agrava múltiples enfermedades.

¿CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADO EL PROGRAMA?

Durante este programa, exploraremos conceptos clave distribuidos en 6 sesiones formativas

Además, contarás con el acompañamiento de un Grupo de WhatsApp, donde recibirás apoyo, recordatorios y material complementario.



SESIÓN FORMATIVA 1

CONTENIDOS

- 1 Alimentación & Nutrición en síntesis
- 2 ¿Qué comían nuestros antepasados?
- 3 ¿Por qué no funcionan las dietas?
- 4 Las tres caras de los alimentos
 - Acidez vs Alcalinidad
 - Índices glucémicos
 - Capacidad inflamatoria

5 Reglas esenciales sobre alimentación

- Cuida de tu **microbiota** y ella cuidará de ti
- ¡Eres lo que come tu comida!
- La **fruta es un dulce**
- Otras reglas

6 Trabajo en equipo

 165 minutos

En esta sesión formativa te daré a conocer la estructura del programa y te explicaré conceptos básicos que te permitirán calibrar con precisión qué se esconde detrás de una vida saludable.

Descubrirás los tres planos en los que se sustenta tu salud (físico + mental + emocional), identificarás los factores clave que te conectan con la salud, y te compartiré instrucciones muy concretas para que aproveches al máximo el programa.

SESIÓN FORMATIVA 2

CONTENIDOS

1 Insulina: la hormona de la grasa

2 Cómo gestionar la glucosa en sangre

- Come en el orden correcto
- Desayuna salado
- Toma vinagre para regular la glucemia
- Haz ejercicio después de comer

3 Tres superalimentos

- Caldo de huesos - Té Matcha - Aceite de coco

4 ¿Qué dice la ciencia sobre la nutrición?

- Aves & Huevos
- Proteína de origen animal
- Grasas & Aceites
- Grasas saludables

5 Trabajo en equipo



135 minutos

En esta sesión formativa descubrirás por qué la insulina es una hormona clave cuando hablamos de acumulación de grasa y salud metabólica. Aprenderás cómo influye en tu cuerpo, qué hábitos la desequilibran y cómo regularla con acciones simples como el orden correcto al comer, desayunos salados, el uso de vinagre o el movimiento después de las comidas. Todo con el objetivo de estabilizar tu glucosa, mejorar tu energía y apoyar el proceso natural de desinflamación.

Además, te hablaré de tres superalimentos estratégicos —caldo de huesos, matcha y aceite de coco— y cómo incorporarlos para fortalecer tu salud. También veremos qué dice hoy la ciencia sobre nutrición, derribando mitos sobre grasas, aceites y alimentos de origen animal, para que tomes decisiones más informadas y alineadas con tu bienestar.

SESIÓN FORMATIVA 3

CONTENIDOS

1 ¿Qué dice la ciencia sobre la nutrición?

- Leche & Lácteos
- Cereales
- Azúcares & Edulcorantes

2 Microbiota

- Funciones
- **PRO**bióticos & **PRE**bióticos
- Enemigos mortales de la microbiota

3 6 TIPS para bajar de peso

- Toma 2 vasos de agua antes de cada comida
- Gestiona la ingesta de CHRAs
- Inicia todas tus comidas con ensaladas
- Deja de beber calorías
- Controla la fruta que comes
- "Asesina" tus antojos

4 Trabajo en equipo



135 minutos

Analizaremos qué dice realmente la ciencia sobre alimentos comunes en nuestra dieta como los lácteos, cereales, azúcares y edulcorantes. Vamos a desmontar mitos, revisar la evidencia más actual y entender cómo estos alimentos impactan tu salud, tu metabolismo y tus niveles de energía.

También exploraremos el papel de la microbiota, sus funciones, y la diferencia entre probióticos y prebióticos. Aprenderás qué factores fortalecen tu flora intestinal y cuáles la dañan silenciosamente. Para cerrar, te compartiré 6 estrategias prácticas para bajar de peso de forma sostenible: desde beber agua antes de comer hasta cómo gestionar los antojos, con acciones sencillas que puedes aplicar de un día para otro.

“Nuestra comida debería ser nuestra medicina
y nuestra medicina debería ser nuestra comida”

Hipócrates

SESIÓN FORMATIVA 4

CONTENIDOS

1 Mente Humana

- Mente subconsciente vs Mente Consciente
- Características del Subconsciente
- El Consciente no es lo que parece

2 Creencias

- ¿Qué son las creencias?
- ¿Es posible reprogramar creencias?
- Grabación de creencias: proceso
- Practicando la grabación de creencias

3 Test Muscular

- ¿Qué es el Test Muscular?
- ¿Por qué es tan poderoso el Test Muscular?
- Modalidades de Test Muscular
- Practicando el Test Muscular

4 Trabajo en equipo



150 minutos

En esta sesión formativa te explicaré cómo funciona la mente humana, el rol que juegan tus creencias en tu vida y aprenderás un método que te permitirá grabar creencias en tu mente subconsciente.

También comenzarás a programar tu mente subconsciente con nuevas creencias. En concreto comenzarás con las creencias de base para conectar con una vida saludable y plena.

SESIÓN FORMATIVA 5

CONTENIDOS

- 1 **¿Qué se esconden detrás de las emociones?**
- 2 **Conexión entre enfermedades y emociones**
- 3 **Practica la gratitud**
 - Crea un diario de 5 MINUTOS

- 4 **Las emociones y la obesidad**
- 5 **El estrés**
- 6 **Gestión del estrés**
- 7 **Trabajo en equipo**

 **135 minutos**

En esta sesión te invito a mirar hacia adentro y explorar qué hay detrás de tus emociones. Hablaremos de cómo influyen en tu cuerpo, tus decisiones diarias y tu salud en general. Verás la conexión profunda que existe entre las emociones no expresadas y ciertas enfermedades, y aprenderás a utilizar herramientas simples como un diario de gratitud de 5 minutos al día para empezar a transformar tu bienestar emocional.

También abordaremos el impacto del estrés en tu organismo y su relación directa con el aumento de peso y la obesidad. Profundizaremos en cómo identificar el estrés crónico y, lo más importante, cómo gestionarlo de forma práctica para recuperar equilibrio, claridad mental y salud integral.

SESIÓN FORMATIVA 6

CONTENIDOS

- 1 **Un estilo de alimentación a considerar**
- 2 **Haz ejercicio**
- 3 **Duerme bien**
- 4 **Practica el ayuno**

- 5 **En esencia eres "hábitos"**
 - ¿Qué dice la ciencia acerca de los hábitos
 - ¿Cómo instalar hábitos saludables en tu vida?
- 6 **Trabajo en equipo**
 - Diseñando mi plan de acción

 **165 minutos**

Exploraremos los pilares del estilo de vida saludable desde una perspectiva práctica. Verás por qué es importante considerar ciertos tipos de alimentación, mantener el cuerpo en movimiento con ejercicio regular, dormir bien y practicar el ayuno de manera consciente. Cada una de estas acciones tiene un impacto directo en tu salud física, mental y emocional.

Además, profundizaremos en el papel de los hábitos: cómo se forman, qué dice la ciencia sobre ellos y, sobre todo, cómo puedes instalarlos de manera sostenible en tu vida. Para cerrar, trabajarás en equipo en el diseño de tu propio plan de acción, integrando lo aprendido y trazando un camino claro hacia el bienestar que deseas construir.

¿QUÉ HARÁS EN ESTE PROGRAMA?

- ✓ Cambiarás ciertos enfoques que le das ahora mismo a tu salud. Para ello asistirás a seis sesiones presenciales guiadas directamente por Dosindo Blanco.
- ✓ Realizarás trabajos grupales que te permitirán consolidar los diferentes conceptos abordados en las sesiones presenciales del programa.
- ✓ Grabarás más de 150 creencias para alinearte interiormente con unos estándares de salud sustentables en el tiempo.
- ✓ Desde Dosindo Blanco Institute® te apoyaremos liberando 5 memorias emocionales que puedan estar impidiendo que sintonices y conectes con tus estándares de salud.
- ✓ Serás capaz de diseñar un plan de acción que incluya medidas concretas orientadas al aseguramiento de tu salud a largo plazo.

ESTE PROGRAMA TE INTERESA SI...

- ✓ Tus indicadores de salud están en valores normales, pero deseas establecer objetivos que aseguren tus estándares de salud a muy largo plazo
- ✓ Te has sometido a varias dietas y te resulta imposible bajar o estabilizar tu peso.
- ✓ Padeces alguna enfermedad “moderna” (obesidad, diabetes o enfermedad coronaria) y deseas revertirla.

“El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla”

Joseph Leonard

¿QUÉ INCLUYE ESTE PROGRAMA?

- ✓ Seis clases presenciales de 2,5 horas guiadas directamente por Dosindo Blanco.
- ✓ Acompañamiento a través de un grupo de WhatsApp.
- ✓ Cuaderno de trabajo del alumno (uno por clase presencial).
- ✓ Audios de grabación de creencias descargables (x 3 audios).
- ✓ Revisión y asesoramiento de los planes de acción individuales.

SATISFACCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Tras haber pasado por nuestros cursos y programas varios miles de participantes, es un honor decir que la Satisfacción se encuentra en unos niveles muy altos.

VALORACIÓN EN LAS ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

9,84 / 10

Nuestro compromiso: Si tras la realización del programa consideras que no ha cubierto tus expectativas, nos comprometemos a devolverte el dinero.



PROGRAMA PRESENCIAL

El espíritu de la salud
