



Cleveland Clinic

Cleveland Clinic Certification

# Instrucciones al Programa

## Descripción general del programa de certificación

Bienvenida al programa de Certificación Clínica Cleveland. Este programa ha sido desarrollado conjuntamente por Curves International y la Clínica Cleveland. Está diseñado para reforzar tu confianza como asesora y dotarte de información que te ayudará a proporcionar asesoramiento con mayor eficacia.

La Certificación Clínica Cleveland está disponible para los propietarios de franquicias Curves, managers y personal. Lo mejor sería que todo el mundo se animara a completar el programa de certificación, pero por lo menos un miembro del personal debe estar certificado para ser elegible para impartir el programa de Curves Complete en el club.

El programa de la Certificación de la Clínica Cleveland está compuesto por los siguientes tres cursos:

- Aceptando el Cambio
- Nutrición y Curves Complete
- Ejercicio y el Circuito Curves

Primero tienes que completar el curso Aceptando el Cambio. Puedes completar los otros dos cursos en cualquier orden, pero debes completar los tres para obtener la Certificación Clínica Cleveland.

El sistema de entrega del curso hará un seguimiento de tu progreso a través de cada curso y las evaluaciones posteriores. Al término de los tres cursos y tras pasar las evaluaciones posteriores, recibirás un certificado de finalización.

Tiempo estimado para completar el programa de la Certificación: 18 horas

## Descripción del Curso

Los tres cursos de la Certificación proporcionan los conocimientos y habilidades necesarias para poder ofrecer un programa integral de control de peso que se ocupa del ejercicio, plan de comida saludable y asesoramiento. El tiempo estimado para completar cada curso es de 6 horas.

## Bienvenida a la Certificación

La Bienvenida a la Certificación incluye un mensaje de bienvenida de Gary Heavin, fundador y CEO de Curves International y da información relacionada con todos los cursos.

## Aceptando el Cambio

Aceptando el Cambio enseña la ciencia detrás de por qué nos comportamos como lo hacemos y nos ayuda a entender las bases biológicas, psicológicas, sociales y espirituales de cómo se puede cambiar el comportamiento. Proporciona las herramientas necesarias para ayudar a las socias a bajar de la rueda sin fin de las dietas educándolas acerca de los efectos que la conducta humana tiene sobre la alimentación y el ejercicio.

## Ejercicio y el Circuito Curves

Ejercicio y el Circuito Curves enseña los fundamentos de la anatomía y de la fisiología y la forma en que utilizamos los principios de fuerza y acondicionamiento en el Circuito Curves. También aprenderás cómo el Circuito Curves puede facilitar un cambio saludable en las socias para que puedan seguir un estilo de vida saludable y activo.

## **Nutrición y Curves Complete**

Nutrición y Curves Complete enseña los fundamentos de la ciencia de la nutrición, la planificación de una dieta saludable, la nutrición y cómo se relaciona con la pérdida de peso. También cubre los detalles de nuestro enfoque único para adelgazar y la forma de proporcionar asesoramiento a las socias a través del programa Curves Complete.

Los expertos en el tema te traen la información más reciente y las mejores estrategias sobre la manera de asesorar a tus socias para que lleven una vida más productiva y feliz.

### ***Gary Heavin, Fundador de Curves International Inc.***

Gary tiene una licenciatura en Ciencias de la Salud y Consejería Nutricional y recibió un Doctorado Honoris Causa en Humanidades por su alma mater, Thomas Edison State College of Trenton, Nueva Jersey.

Gary es considerado el renovador del fenómeno de bienestar físico exprés que ha puesto el ejercicio a disposición de millones de mujeres en más de 85 países en todo el mundo. Es autor de numerosos libros, entre ellos el éxito de ventas según el The New York Times *Curves*, que está revolucionando la manera de hacer régimen en Estados Unidos.

El innovador CurvesSmart de Gary es la tecnología de fitness más avanzada del mundo y aporta un elemento de asesoría personal revolucionario para el entrenamiento Curves.

Gary ha aconsejado a miles de mujeres sobre ejercicio y nutrición y ha transmitido el espíritu y los principios empresariales de éxito a otras miles más.

### ***Paul Terpeluk, DO, MPH***

Paul Terpeluk, DO, MPH es el director médico de los Servicios de Salud para Empleados de la Clínica Cleveland. Como tal, es responsable de desarrollar e implementar una estrategia integral y de gran alcance para los 40.000 empleados de la clínica, que incluye la salud laboral, la remuneración de los trabajadores, la discapacidad y la gestión del plan de salud. Como director médico del plan de salud de los empleados, el Dr. Terpeluk ha trabajado muy de cerca con los Recursos Humanos de la Clínica Cleveland y los líderes del Instituto de Bienestar en el desarrollo de un enfoque innovador para el control de peso y la actividad física que utiliza el diseño del plan como una herramienta para la gestión de las enfermedades crónicas.

Dr. Terpeluk es graduado de la Universidad de La Salle y el Colegio de Medicina Osteopática de Philadelphia. Está certificado en Medicina del Trabajo por la Junta Americana de Medicina Preventiva y en Medicina de la Adicción por la Sociedad Americana de Medicina de Adicciones. Posee una Maestría en Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins y una Maestría en Consejería Pastoral de la Universidad La Salle. También ha sido director médico del Programa de Salud Ocupacional de la Universidad de Michigan Medical Center.

### ***Meredith Terpeluk, MNA***

Meredith Terpeluk es asesora para la vida y fundadora del método de entrenamiento Voz Sana™. Está certificada como Asesora Para la Vida Martha Beck, recibió su licenciatura de Estudios Americanos en Notre Dame y un Máster en Administración Sin Fines de Lucro de la Universidad de Notre Dame Mendoza College of Business. Antes de obtener su máster, Meredith pasó seis años en la política nacional trabajando en la campaña del Presidente George W. Bush, en la Casa Blanca durante su primer mandato como presidente y luego en el Departamento de Salud y Servicios Humanos, donde se desempeñó como Directora de la Secretaría de Iniciativas de Prevención.

Meredith sabe el papel tan importante que han jugado sus pensamientos y comportamientos en su propia relación enfermiza con la comida por lo que ha dedicado su vida a ayudar a las mujeres a trabajar por sí mismas bajo la dirección de lo que ella llama, la Voz Sana™. En la actualidad reside en South Bend, IN, donde trabaja con mujeres jóvenes que tienen dificultades en su relación con la comida. Meredith está trabajando en un libro en este momento para ayudar a las mujeres a encontrar esa relación saludable entre los alimentos y ellas mismas guiadas por su Voz Sana™.

***Katie Mitchell M.S., Directora de Ejercicio e Investigación, Curves International Inc.***

Katie Mitchell tiene una licenciatura en Ciencias de la Salud y Rendimiento Humano de la Universidad de Wisconsin en River Falls. Recibió su Maestría en Ciencias de Ejercicio y Ciencias del Deporte de la Universidad de Wisconsin en La Crosse.

Tiene un certificado de Entrenadora Personal Certificada del prestigioso Instituto Cooper en Dallas.

Katie es responsable de la dirección de fitness en Curves. Trabaja en estrecha colaboración con Richard B. Kreider, PhD, FACSM, FISSN, jefe del Departamento de Salud y Kinesiología de la Universidad A & M de Texas, con su investigación imparable del programa Curves.

***Nadia Rodman, RD, Directora de Nutrición, Curves International Inc.***

Nadia Rodman es dietista registrada y Directora de Nutrición de Curves International. Recibió su licenciatura en Ciencias de la Nutrición de la Universidad de Texas en Austin, y completó su formación dietética en la Universidad Johns Hopkins en Baltimore, Maryland.

Nadia es Instructora Certificada de Fitness para Grupos a través de la Asociación Americana de Aeróbicos y Fitness.

Nadia co-escribió "El Plan Curves de Acondicionamiento Físico y Control de Peso " y su visión de lo fácil que es seguir los menús y las sencillas opciones de intercambio en el libro.

Nadia ha impartido clases de nutrición a nivel universitario a miles de mujeres y ha filmado numerosas clases de una variedad de temas de salud y nutrición en DVD. Ella es una apasionada de la nutrición y del bienestar y disfruta de inspirar a los demás hacia un estilo de vida más saludable.