Nutrición para vivir mas y mejor

Seminarios

Dinámica grupal 1

Panorama epidemiológico de México

Enemiaos de la salud

¿Qué es el estrés?

Como colaborador de equipo ¿Qué hacer?

Control de factores ambientales

Fases del síndrome "Estar quemado"

Dinámica grupal 2

Consecuencias de la persistencia de la reacción de estrés

Fisiopatología del estrés

Consecuencias del estrés laboral

Principales enfermedades que afectan al corazón

Prevención de un infarto

La alimentación como clave del manejo del estrés

Dinámica grupal 3

Talleres

Dinámica de introducción «Rompe hielo»

Panorama epidemiológico de México

Enemigos de la salud

Principales enfermedades que afectan al corazón

Dinámica grupal 1: «Nutrición y alimentación saludable»

(Evaluación del peso corporal e IMC).

Dinámica grupal 2: «Cocina saludable» (FODA)

Principales enfermedades que afectan al corazón

Dinámica grupal 3: «Salud mental» (Preparación de alimento vegano, jugos, ensaladas y/o sopas). Elegir uno

Dinámica grupal 4: «Estrés, ansiedad y depresión»

(Preparación de alimento vegano, jugos, ensaladas y/o sopas). Elegir uno

Dinámica grupal 5: «Guía práctica para desarrollar una actitud mental y social positiva» (Preparación de alimento vegano, jugos, ensaladas y/o sopas). Elegir uno Retroalimentación general





120 - 480 minutos



Conferencias

Dinámica grupal 1

Panorama epidemiológico de México

Enemigos de la salud

¿Qué es el estrés?

Consecuencias de la persistencia de la reacción

de estrés

Fisiopatología del estrés

Consecuencias del estrés laboral

Principales enfermedades que afectan al corazón

La alimentación como clave del manejo del

Dinámica grupal 2

Charlas

Dinámica grupal 1

Consecuencias de la persistencia de la reacción de estrés

Principales enfermedades que afectan al

La alimentación como clave del manejo del estrés

> 66 Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina 🤊 (HIPOCRATES).



