

Quiero vivir sano

Seminarios

Dinámica grupal 1

Evaluación del peso corporal e IMC

Compromiso

La obesidad en México

Costo de los alimentos que consumimos

5 hábitos saludables en el trabajo

Complicaciones de la obesidad

Dinámica grupal 2

Concepto de salud y enfermedad

Conocer las principales enfermedades crónicas no transmisibles

Saber la edad metabólica y la edad cronológica

Aprender 8 remedios naturales: agua, descanso, ejercicio, luz solar, aire puro, nutrición, temperancia y esperanza

Beneficios de tener un estilo de vida saludable y Tú también ¿Quieres vivir sano? (tratamiento)

Dinámica grupal 3



Duración

120 - 480 minutos

Talleres

Dinámica de introducción «Rompe hielo»

La obesidad en México

Costo de los alimentos que consumimos

5 hábitos saludables en el trabajo

Dinámica grupal 1: «Nutrición y alimentación saludable»

(Evaluación del peso corporal e IMC)

Dinámica grupal 2: «Cocina saludable» (FODA)

Aprender 8 remedios naturales: agua, descanso, ejercicio, luz solar, aire puro, nutrición, temperancia y esperanza

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



Duración

90 - 120 minutos



Conferencias

Dinámica grupal 1

Evaluación del peso corporal e IMC

La obesidad en México

5 hábitos saludables en el trabajo

Concepto de salud y enfermedad

Saber la edad metabólica y la edad cronológica

Aprender 8 remedios naturales: agua, descanso, ejercicio, luz solar, aire puro, nutrición, temperancia y esperanza

Beneficios de tener un estilo de vida saludable

y Tú también ¿Quieres vivir sano? (tratamiento)

Dinámica grupal 2



Duración

60 - 90 minutos

Charlas

Dinámica grupal 1

La obesidad en México

Concepto de salud y enfermedad

Beneficios de tener un estilo de vida saludable



Duración

10 - 20 minutos

“Que la
comida sea
tu alimento
y el alimento
tu medicina”
(HIPOCRATES).

