

El poder medicinal de los alimentos

Seminarios

Dinámica grupal 1

Secretos para una vida sana

Concepto de salud

La importancia del ejercicio

Rutina de 13 minutos de ejercicio

Diabetes

Enfermedades del corazón

Dinámica grupal 2

Alteraciones en el comportamiento emocional

Aprender a cuidarse en la vida cotidiana

La diferencia de nutrirnos y alimentarnos

Las enfermedades crónico-degenerativas

Cuáles son sus años en salud

Consejos para mantener una buena salud

Dinámica grupal 3

Talleres

Dinámica de introducción «Rompe hielo»

Aprender a cuidarse en la vida cotidiana

La diferencia de nutrirnos y alimentarnos

Las enfermedades crónico-degenerativas

Dinámica grupal 1: «Nutrición y alimentación saludable»

(Evaluación del peso corporal e IMC)

Dinámica grupal 2: «Cocina saludable» (FODA)

La diferencia de nutrirnos y alimentarnos

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



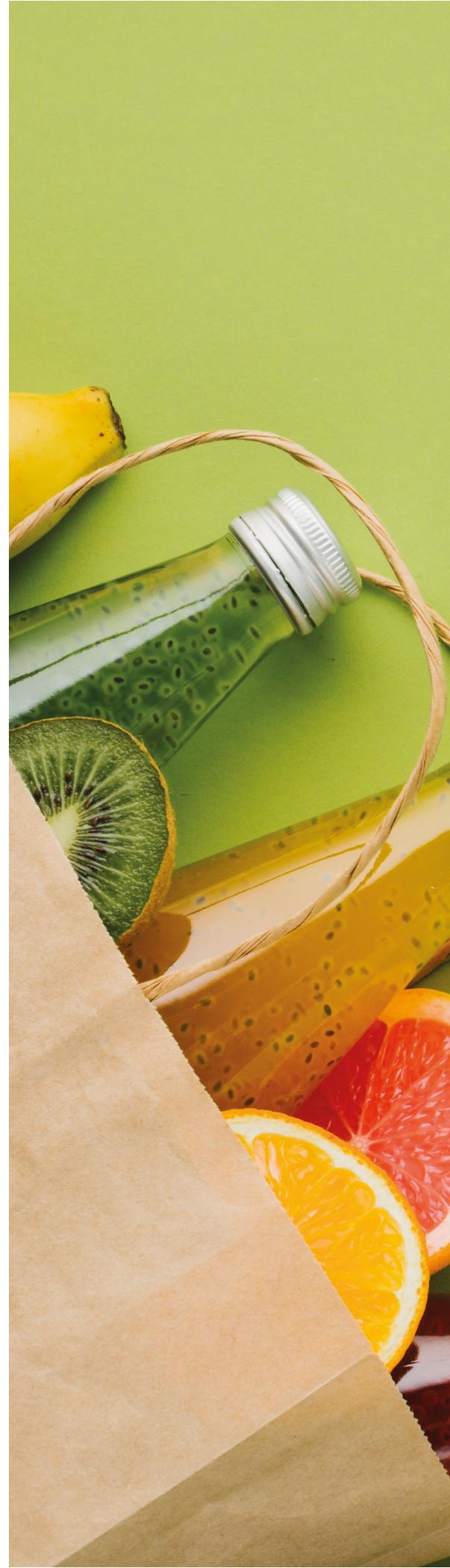
Duración

120 - 480 minutos



Duración

90 - 120 minutos



Conferencias

Dinámica grupal 1

Concepto de salud

La importancia del ejercicio

Diabetes

Enfermedades del corazón

Alteraciones en el comportamiento emocional

La diferencia de nutrirnos y alimentarnos

Las enfermedades crónico-degenerativas

Cuáles son sus años en salud

Dinámica grupal 2



Duración

60 - 90 minutos

Charlas

Dinámica grupal 1

Concepto de salud

Alteraciones en el comportamiento emocional

La diferencia de nutrirnos y alimentarnos



Duración

10 - 20 minutos

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