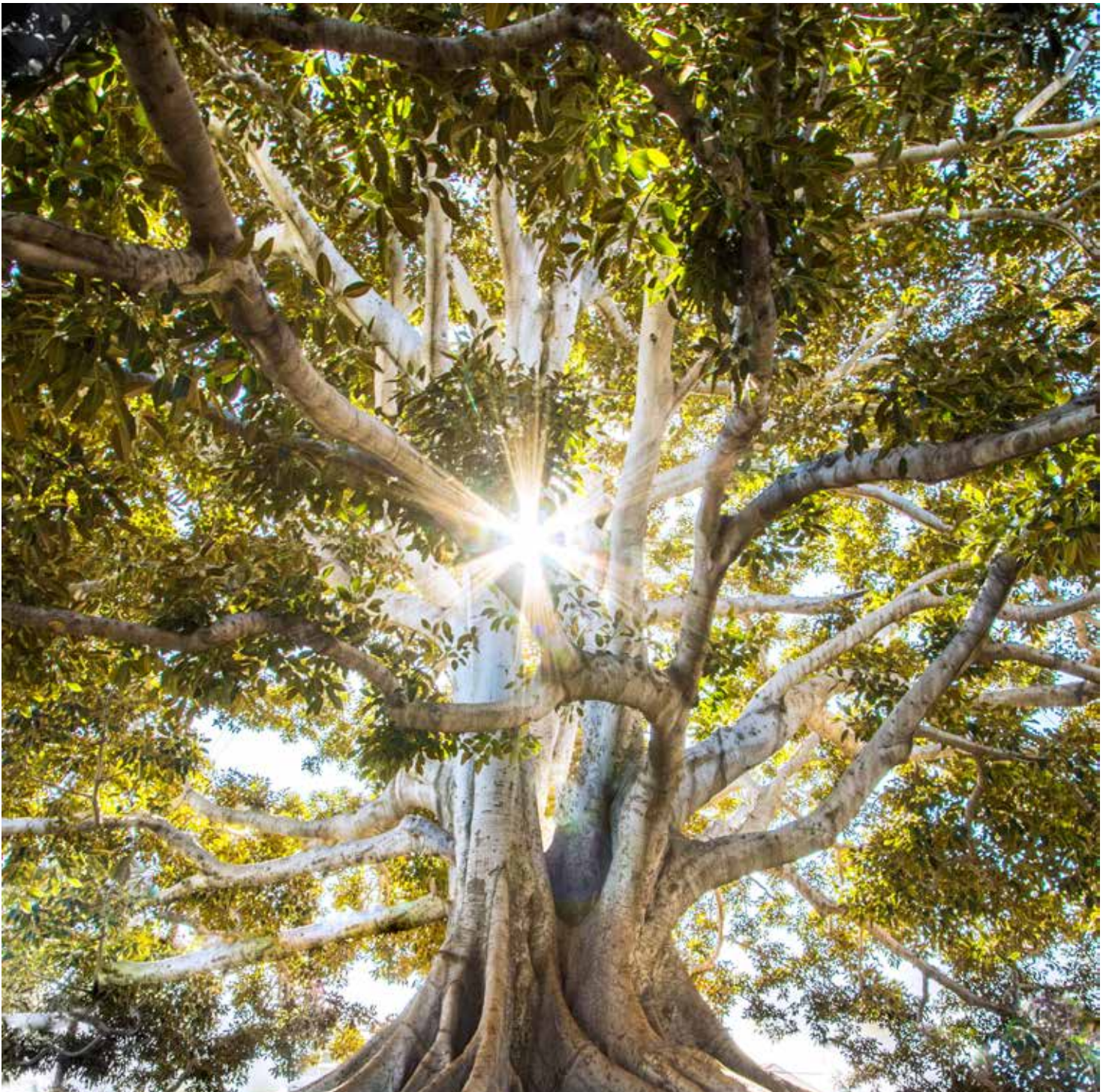


TRANSFORMA TU FORMA DE COMER



OBJETIVOS DEL CURSO

- Habilidades de gestión emocional.
 - Reconocer y resolver el origen nutricional y psicológico de sus conductas alimentarias.
 - Aprender a alimentarse de manera intuitiva y consciente.
 - Adaptarse a una perspectiva de salud desligada del peso, la talla, la forma o el tamaño de su cuerpo
- Desarrollar prácticas de autocuidado que generen una imagen corporal funcional y un auto concepto adecuado

TEMAS:

- Resignificar el concepto de comer, alimentarme o nutrirme.
 - Factores que influyen en la forma de comer
 - Papel del Sistema Nervioso en la forma de comer
 - La comida como recurso de protección en las crisis
 - Descubre si tienes una relación disfuncional con la comida
 - tipos de hambre: 10 preguntas para descubrir de que tiene hambre tu vida
 - Significado emocional de los antojos
 - Que es la Alimentación Intuitiva y como se diferencia de la Alimentación consciente
- Conclusiones:
- Cuál es el enfoque de SALUD EN TODAS LAS TALLAS
 - Como la Psiconutricion te va a RECONECTAR con tu propósito



DIRIGIDO A:

A todo las personas que deseen realizar un cambio de vida desde la nutrición para llevar una vida más saludable.

QUÉ VA A RECIBIR EL PARTICIPANTE

- Cantidad de sesiones virtuales: 4
- Cantidad de horas por sesión: 2
- Total de horas de acompañamiento: 8 horas
- Documentos que va a recibir, cómo cartillas de trabajo: Memoria y ejercicios vivenciales
- Certificación de asistencia por parte de la Escuela Living Institución educativa resolución N° 2318 expedida por la Secretaría de Educación, en formato digital PDF.



DOCENTES FORMADORAS

ANGELA MARÍA RUIZ OSORIO

Enfermera U de Caldas, Especialista en Mercadeo estratégico ICESI Diplomado en Coaching Transformacional y Liderazgo U Nacional Diplomado en promoción y prevención del Dismetabolismo USACA, Diplomado en medicina bioenergética salud emocional USACA, Diplomado Psiconutricion Instituto de psicología de la alimentación México, Terapeuta en Banda Gástrica Virtual Instituto Scharovsky Argentina, Diplomado en Mindfulness-compassion con Marta Alonso Barcelona y Autocompasión



GLORIA RUIZ OSORIO

Nutricionista Dietista Universidad Católica de Manizales, Diplomado en Programación Neurolingüística. Universidad Eafit Pereira 2006, Terapeuta autorizada en Banda Gástrica Virtual (tratamiento para la obesidad), Certificación como coach en cambio de hábitos, Curso entendiendo la obesidad de la sociedad de endocrinología, Certificación Psiconutricion con el Instituto Mexicano de Psiconutricion (Ana Arismendi) en Guatemala.





**Escuela^R
Living**

www.escuelaliving.com

Síguenos en nuestras redes sociales

