Taller SENTIR Y COMER:

FORMANDO NUEVOS HÁBITOS

CESSA® UNIVERSIDAD

Centro de Estudios Superiores de San Ángel

CESSA® UNIVERSIDAD
Centro de Estudios Superiores de San Ángel

Taller SENTIR Y COMER:
FORMANDO NUEVOS HÁBITOS

Inicio:
3 de mayo, 2022

Horario:
Martes y jueves de 18:30 a 20:30 hrs.

Duración:
20 hrs.

Modalidad:
Virtual
Sesiones en vivo

Sede:
Campus Virtual

Requisitos de ingreso:

- Llenar la solicitud de admisión
(https://www.cessa.edu.mx/proceso-admision-online)
- Enviar de manera electrónica tu documentación
- Hacer el pago de inscripción

Requerimientos para cursar el programa en línea:

- Contar con equipo de cómputo
- Conexión a internet de buena velocidad
- Manejo de programas y paquetería básica de Microsoft Office
- Cuenta de Zoom
- Cuenta personal de correo electrónico

Dirigido a:

A aquellas personas interesadas en modificar sus hábitos alimenticios buscando tener una vida más saludable, a través de mejorar su relación con la comida.

Objetivo general:

Identificar los elementos que inciden en la alimentación de las personas, a través del vínculo que se genera entre la comida y los factores físicos y emocionales de las personas, construyendo de esta manera nuevos hábitos que les permitan tener una vida más saludable.

Contenido del curso:

- Efecto del entorno
- Oferta de alimentos y toma de decisiones
- Malnutrición
- Estrés y su efecto en la salud
- Estilo de vida saludable
- Formando nuevos hábitos

Tutores:

Lorena Aguilar Llorente

- Psicóloga, especialista en Desarrollo Humano y Psicología Positiva.
- Fundadora y Directora de Desarrollo del Potencial Individual que ofrece servicios de capacitación y consultoría.

Daniela Chávez Barajas

- Asesora de cambio de hábitos alimenticios para lograr una alimentación saludable y sostenible.
- Experta en cocina saludable, nutrición, nutrición del deporte y actividad física, así como trastornos de alimentación.

**Taller sin validez oficial. Se extenderá una constancia de estudios con valor curricular. Programa sujeto a cambios sin previo aviso.*

+52 (55) 4877 9213 | extensionuniversitaria@cessa.edu.mx |
www.cessa.edu.mx