

Talleres
CESSA®

SENTIR Y COMER

ONLINE

Inicio:
2 de septiembre, 2020

Horario:
Lunes y miércoles, de 18:30 a 20:30 hrs.

Duración:
20 hrs.

Modalidad:
Virtual, con horario fijo de clase y contacto con tutor

Sede:
Campus Virtual CESSA Universidad

Plataformas tecnológicas:
Microsoft TEAMS y Moodle

Requisitos de ingreso:

- Llenar la solicitud de admisión (<https://www.cessa.edu.mx/educacion-online/proceso-admision>)
- Enviar de manera electrónica tu documentación (Identificación oficial y comprobante de domicilio)
- Firmar los reglamentos de CESSA Universidad
- Hacer el pago de inscripción

Requisitos 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 personal de correo electrónico

Constancia:

Al terminar y acreditar todo el Taller, CESSA Universidad extiende una constancia con valor curricular.

Temario

- Introducción
- ¿Cómo percibimos los sabores?
- Nutrición y emociones
- Mitos y realidades
- El efecto del entorno
- ¿Qué significa la comida para mí?
- Estrategias para crear una relación positiva con la comida
- Formando nuevos hábitos y su seguimiento

Dirigido a:

A aquellas personas interesadas en cambiar 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.

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

Master en nutrición, 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.

*Curso sujeto a cambios sin previo aviso.