

TALLER PRESENCIAL



Alimentación Consiente



27 JULIO



ÁVILA CAMACHO #1088



4:00-6:00pm



INFORMES
3313596018



ARMONÍA
NUTRITIVA
me cuido porque me quiero



Alimentación Consiente



OBJETIVO:

Establecer una relación saludable y de pleno disfrute con la comida, lo que involucra cada parte de tu ser como el cuerpo, mente, sentidos y emociones a través de herramientas del mindful eating

TEMARIO:

- ¿Qué es la alimentación consciente?
- Beneficios
- Las 9 hambres
- Practica con alimento
- Cómo mejorar mi alimentación consciente
- Recomendaciones



INCLUYE:

- Taller vivencial
- Carpeta de trabajo
- Snack para practica

COSTO:

\$500

Cupo limitado

INSCRIPCIONES



INFORMES
3313596018

- Después del 20 de Julio \$600
- Aparta tu lugar con \$200



ARMONÍA
NUTRITIVA
me cuido porque me quiero



¡Conoce a tu Coach!

MBDH. L.N. Susan Osornio Guzmán

¡Hola, Qué gusto saludarte!

Te invito a que conozcas
un poco de mí.



Mi nombre es Susan Osornio Lic. en Nutrición con más de 12 años de experiencia en el campo de la consulta nutricional y en el área hospitalaria clínico y de salud mental.

Soy apasionada en apoyar y aportar a la persona a que crea en ella y que mejore su relación con la comida, su imagen corporal y sus hábitos para contribuir a su bienestar y disfrute de vida.

En mi experiencia me he dado cuenta de la importancia de ver al paciente desde la parte humanista y un ser integral y que al no nutrir sus áreas de vida se ve reflejada en su manera de comer.

Será un placer poder ser tu coach en esta etapa de tu vida creando mejores hábitos que te beneficien para así tener una mejor trascendencia y evolución con tu ser, con la alimentación y contigo mismo.



Estudios

- Maestría en Bioenergía y Desarrollo Humano
- Licenciada en Nutrición
- Coach en Cambio de Hábitos
- Especialista en Psicología de la Alimentación
- Terapia Floral



ARMONÍA
NUTRITIVA
me cuido porque me quiero

