

El control de peso no sólo es cuestión de calorías

¡Qué tu propósito sea cumplir tus propósitos!

3 días, 25 consejos para tener avanzar hacia el bienestar integral

AMINES.- Durante las dos últimas semanas del año se acentúa la dificultad para controlar los excesos, estamos por comenzar la época más peligrosa del año, ya que el riesgo de sucumbir en el anhelo de mejorar nuestros hábitos alimenticios, parece indefenso ante la tentación que se desborda en las reuniones y brindis de Navidad y fin de año.

Hasta cinco kilos podríamos aumentar si excedemos en la ingesta calórica recomendada por día, peor aún, lo que acumulemos durante los próximos días será muy difícil de eliminar, si no comenzamos hoy a realizar cambios radicales en nuestra forma de alimentarnos durante las fiestas decembrinas.

“El control de peso no sólo es cuestión de calorías” es la primera Master Clase que el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM) ofrecerá de manera virtual y totalmente gratuita, como parte de las actividades de su 25 aniversario y del programa de Educación para la Salud que impulsa con el apoyo de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH) y la Confederación Mundial de Medicina Tradicional, Integrativa, Complementaria y Educación para la Salud (COFEMITES).

Los interesados en participar en el reto de mejorar los hábitos alimenticios que les permitirá tener un excelente fin de año y un 2022 en el que se vislumbra el bienestar integral, pueden unirse al grupo de WhatsApp en el que se compartirá la liga de zoom, haciendo clic en este enlace:

<https://chat.whatsapp.com/KrPRAL1StQ7ARH6RV0r9Sx>

25 especialistas, a lo largo de 3 días, compartirán consejos prácticos y útiles que contribuirán al fortalecimiento de nuestra fuerza de voluntad, en una época en la que la salud debe de encabezar nuestra lista de prioridades diarias

Durante el primer día de esta capacitación los temas a desarrollar son: Control de peso con terapia de polaridad, Duelo vivido desde la Medicina Tradicional China, Fitoterapia clínica y dilipidemia, Neuronutrición, Las emociones y la obesidad, Biodescodificación del sobrepeso, El ayuno como terapia suprema para perder peso, La importancia de la jugoterapia en el control de peso y Estilo de vida y hábitos saludables.

Para el segundo día los temas programados son: Consumo de probióticos tradicionales: Beneficios e impacto en la obesidad, Electroacupuntura con técnica de aguja larga para la disminución del peso corporal, Como actúa la medicina integrativa en pacientes con peso corporal patológico, Descubre tu Medicina en tu Mente y tu Cocina, El Manejo de las Emociones y su impacto en el Equilibrio Metabólico, Metabolismo en las grasas, Manejo integral de la obesidad y Técnicas manuales como complemento a la pérdida de peso.

Mientras que para el tercer día los temas serán: La nutrición viva en caso de desabasto alimentario, Control de peso con herbolaria, La autoestima y el sobrepeso abordado con terapia floral, Remedios Homeopáticos contra la obesidad, Tratamiento Ericksoniano en desórdenes alimenticios y El Control de Peso no solo es Cuestión de Calorías.