¿NO TIENES TIEMPO PARA CUIDARTE?



Innutrition
Te invita al Taller de Activación 2015

NUTRICIÓN EJECUTIVA Y BIENESTAR INTEGRAL

Sencillos hábitos cambiarán tu vida

28 de febrero **7 y 14 de marzo**	**HORARIO:** **10 am - 1:30 pm**	**LUGAR:** **Kushala (Fray Martín de Valencia No. 150 Col. Quintas del Marqués)**	**Costo regular: $2,200** **COSTO PROMOCIÓN: $1,500**

28 febrero PROGRAMA

- La alimentación como medida preventiva y curativa
- ¿Cómo balancear mis alimentos y comidas durante el día?
- Planeación de la alimentación: Desde la lista del super hasta las comidas fuera
- COFFEE BREAK INTERACTIVO: Degustación de snacks y almuerzos saludables
- **Sesión de coaching: ¿Cómo derribar barreras y lograr mis metas exitosamente?**
  Por: Alejandra Moya

07 marzo PROGRAMA

- Índice glucémico y respuesta glicémica
- Mecanismo de la saciedad, el apetito y el hambre: ¿Cómo manejar los antojos?
- Alimentos básicos, altamente nutritivos y energéticos para cada día
- COFFEE BREAK
- **Cocina: La importancia de la comida, recetas saludables, sencillas y deliciosas**
  Por: Gina Ortiz

14 marzo PROGRAMA

- Control de peso: Factores dietarios y no dietario
- Efectos del estrés y los estados anímicos negativos
- Pasos para la transformación de hábitos
- COFFEE BREAK INTERACTIVO: Degustación, platillos en 10 minutos
- Actividad teórico - práctica: Beneficios de la actividad física
- **Clase de yoga y meditación**
  Por: Alicia Hernández

¡INSCRÍBETE HOY!

contacto@innutrition.mx
www.innutrition.mx/cursos
Cel/Whatsapp: (044) 442 249 2798