

## OBJETIVO GENERAL:

Adquirir los conocimientos y las herramientas necesarias para establecer hábitos que nos ayuden a mejorar nuestro estilo de vida de manera integral, desde la nutrición, estrés, actividad física, sueño y relajación, relaciones personales y medio ambiente.

## TEMARIO:

- a. Sanando a través del poder de la nutrición.
- b. Reparando el sistema de defensas de nuestro cuerpo a través de un intestino saludable.
- c. Evita síntomas y enfermedades a través de la prevención.
- d. Limpia tu despensa.
- e. La importancia del ejercicio y cómo incorporarlo a la vida cotidiana.
- f. Ataca el estrés desde la raíz.
- g. Sanar el pasado para tener una vida ilimitada.
- h. Emociones que paralizan tu vida: atrévete a cambiar.
- i. Atención plena
- j. Construye quién quieres ser, hábitos saludables.