

Programa Integral Antiinflamatorio



¿Cómo lograr vitalidad?

Programa Integral Antiinflamatorio

¿A quiénes va dirigido?

A cada quienes quieran potenciar su salud, sentirse bien, vivir en bienestar, a través de acciones prácticas que hacen a un **ESTILO DE VIDA ANTIINFLAMATORIO Y CONSCIENTE**.

Aprenderás herramientas de **gestión del cambio** y **autoliderazgo** para lograr cada día resultados que potencien tu Bienestar.



Programa Integral Antiinflamatorio



MÓDULO 1

"Cómo potenciar tu Salud y lograr los cambios"

- .Resistencia al cambio**
- .Creencias limitantes**
- .Ciclo del hambre emocional**
- .Mindfulness**
- .Prácticas que potencian tu salud**

MÓDULO 2

"Alimentación Antiinflamatoria"

- .Inflamación crónica de bajo grado**
- .Gluten y zonulina**
- .Alimentación antiinflamatoria**
- .Harinas**



MÓDULO 3

"Más allá de las calorías"

- .Teoría hormonal de la obesidad**
- .Microbiota**
- .Probióticos y prebióticos**
- .Suplementos**

MÓDULO 4

"Ayuno Intermitente y Consciencia"

- .Ayuno Intermitente**
- .Actividad física**
- .Atender y entender el síntoma**
- .Biodescodificación del Sobrepeso y Obesidad**



Programa Integral Antiinflamatorio

Profesionales Docentes del Curso



Lic. Florencia Viana

Nutrición Integrativa

Florencia Viana, especialista en Nutrición Integrativa y Alimentación Antiinflamatoria, explorará la relación entre la nutrición y la salud en el contexto de la medicina integrativa.

Dra. Paula Díaz Stojich

Médica Integrativa y Mindfulness

La Dra. Paula Díaz Stojich, médica de familia y comunitaria, así como Médica Integrativa, es la directora del Centro de Medicina Integrativa AryS.



METODOLOGÍA OnLine:

- ▶ 4 videos con las presentaciones de cada módulo.
- ▶ Links, prácticas y materiales de apoyo que te acompañarán día a día.

Sumate a este movimiento hacia una vida de bienestar.

Inversión:

\$4500 Uruguayos
U\$S117

Vías para abonar:

- ➡ Cuenta Brou
- ➡ Paypal
- ➡ Mercado pago

