

# Taller Presencial

## HAMBRE EMOCIONAL



### Fecha

Sábado 20 de Mayo 2023

10:00am-2:00pm

Ávila Camacho #1088. Cerca de la Normal



# Taller Presencial

## HAMBRE EMOCIONAL

### Nutre tus hambres

Objetivo: Reconocer cuál es el hambre que tu vida necesita nutrir, para así tener una relación más equilibrada y saludable con la comida y contigo mismo.

### Temario

- Tipos de hambres
- Cómo se forma el hábito de comer emocionalmente
- ¿Por qué da ansiedad por comer?
- Alimentos y su Psicósomática
- Estrategias para identificar y nutrir de raíz el antojo emocional
- Recomendaciones y Tips

### Incluye

- Material impreso para practica
- Snack saludable

### Costo

\$350

### Cupo limitado

- Medidas de higiene y sanidad
- Después del 22 de Abril 2023 : \$450
- Aparta tu lugar con \$100

Banamex

- Numero de cuenta: 56017716573
- Tarjeta Bancaria: 4766841546142699
- Clabe interbancaria: 002073560177165738
- Para mayores informes y envío de comprobante de pago:

armonianutritivaa@gmail.com

Whatsapp 3313596018



### Fecha

Sábado 20 de Mayo 2023

10:00am-2:00pm

Ávila Camacho #1088. Cerca de la Normal



# ¡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

