

# 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 Psicosomática
- Estrategias para identificar y nutrir de raíz el antojo emocional
- Recomendaciones y Tips

### Incluye

- Material impreso para practica
- Snack saludable

### Costo

\$300

### Cupo limitado

- Medidas de higiene y sanidad
- Después del 20 Abril 2021 : \$400
- Aparta tu lugar con \$100
- Numero de cuenta: 56017716573
- Tarjeta Bancaria: 4766841546142699
- Clabe interbancaria: 002073560177165738
- Para mayores informes y envío de comprobante de pago:

armonianutritivaa@gmail.com

Whatsapp 3313596018 y 3330148578



### Fecha

Sábado 24 de Abril 2021

4:00pm-7:00pm

Ávila Camacho #1088. Cerca de la Normal