

Taller Online

DESCUBRIENDO MI HAMBRE EMOCIONAL



Fechas

4 Jueves:
4, 11, 18, 25 de
Noviembre
6:30-8:00pm

Taller Online

DESCUBRIENDO MI HAMBRE EMOCIONAL

Objetivo

Reconocer aceptar y descubrir cuál es el hambre que tu vida necesita nutrir para así evolucionar y apoyar a tu camino de desarrollo personal a través de la comida y tener una mejor relación con los alimentos y contigo.

4 Sesiones Online

- Sesión 1

Principios Básicos de Alimentación
Hambre y Saciedad
Las Emociones

- Sesión 2

Formación de hábito de comer con emociones
Tipos de Hambres
Descubriendo mi desnutrición emocional

- Sesión 3

Alimentos y su significado emocional
Desarrollo de plan de acción

- Sesión 4

Recomendaciones y Tips
Cierre de taller y experiencias compartidas



Armonía Nutritiva



Necesitaras

- Guía de trabajo proporcionada
- Disposición para realizar ejercicios



Costo \$350

Fechas

4 Jueves:
4, 11, 18 y 25 de
Noviembre
6:30-8:00pm



3313596018

¡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 10 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

