

CUERPO Y MENTE EN SINTONÍA

PROGRAMACIÓN

Sesión 1. Toma de conciencia

- El cuerpo humano y el misterio de la vida
- La evolución del hombre y el origen de la enfermedad
- Lo que necesita nuestro cuerpo. Alimentación consciente
- Errores más comunes en la alimentación actual

Sesión 2. Cuerpo físico

- Pautas para una alimentación saludable
- La dieta ideal
- Verdades y mentiras de la publicidad y los medios de comunicación
- Interpretación del etiquetado. Los aditivos alimentarios
- La lista de la compra

Sesión 3. Cuerpo emocional

- Niveles de alimentación
- Los tres cuerpos. Las demandas del cuerpo emocional
- ¿Y tu porqué comes? El hambre físico y el hambre emocional
- Alimentos, órganos y emociones
- Cómo cubrir todas nuestras necesidades

Sesión 4. Cuerpo mental

- El poder de la mente
- La importancia de la actitud en el cambio de hábitos
- Crear y creer en nuestro objetivo
- Como trabajar con las afirmaciones positivas. El poder de la palabra
- Las cualidades para el éxito