



CATÁLOGO

Pláticas y talleres



TRABAJO
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

Nutrición



Nutrición

01.



Quiero vivir hasta que muera.

Objetivo: Sensibilizar al oyente sobre la importancia de la salud e impulsarlo a tomar decisiones que impacten su vida.

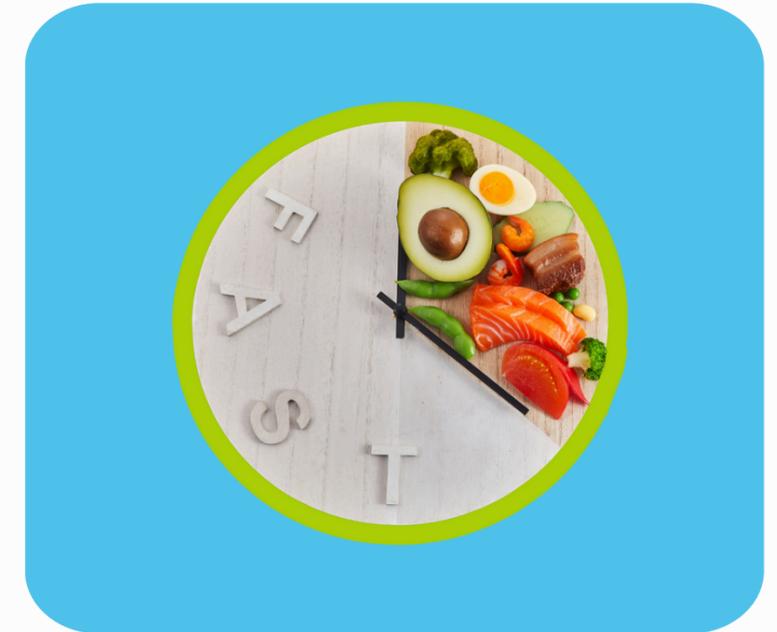
02.



Desintoxica adelgaza y ahorra al mismo tiempo.

Objetivo: Generar conciencia activa al participante sobre la importancia de desintoxicarse para su salud física y emocional, eliminar el mito de que comer sano es costoso.

03.



Porque no solo de pan vive el hombre.

Objetivo: Generar conocimientos y brindar herramientas de apoyo al participante sobre el ayuno intermitente y los beneficios a la salud.

04.



Diabetes sin problemas

Objetivo: Generar conocimientos y brindar herramientas de apoyo al participante sobre el origen de la diabetes y como pueden vivir una vida plena y de calidad.

05.



Intestino saludable, sistema inmune poderoso

Objetivo: Generar conocimientos y brindar estrategias de apoyo al participante sobre la importancia del sistema inmune para prevenir y revertir enfermedades.

06.



El poder de la salud verdadera.

Objetivo: Generar conocimientos y brindar estrategias de apoyo al participante sobre los pilares de la salud (nutrición, descanso, ejercicio, hidratación, emociones, suplementación).

07.



El poder del metabolismo

Objetivo: Generar conciencia activa al participante sobre la capacidad de nuestro cuerpo para autosanarse siempre que tenga la materia prima correcta.

Ejercicio



Ejercicio

01.



Envejeciendo con vitalidad

Objetivo: Sensibilizar al oyente sobre las características del estilo de vida que debe llevar para llegar a una vejez en plenitud.

02.



Como mantenerte activo en un ambiente sedentario.

Objetivo: Preparar, elegir o encontrar opciones de snacks saludables.

03.



Gimnasia laboral una herramienta muy útil.

Objetivo: Generar conciencia activa acerca del movimiento en nuestro lugar de trabajo y los beneficios a la salud y a los controles de desempeño de la empresa.

04.



¿Ejercicios de fuerza o cardio cual es mejor?

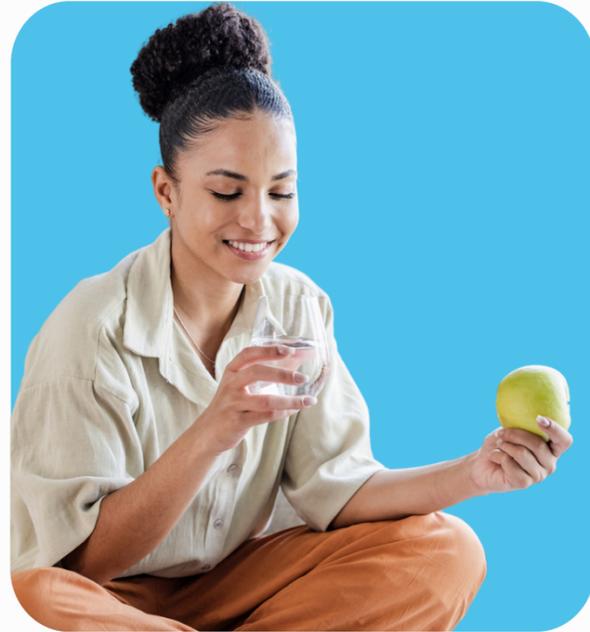
Objetivo: Generar conocimientos sobre el tipo de ejercicio adecuado según el objetivo que persigo e impulsarlo a que tome la decisión correcta.

Salud emocional



Salud consciente

01.



Hábito X

Objetivo: Sensibilizar con respecto a los hábitos y los elementos que nos permita agregar hábitos (sueño, alimentación, movimiento, gestión del estrés) dirigido a ser una persona de mayor bienestar.

02.



Inducción al mindfulness

Objetivo: Experimentar por primera vez (de manera consciente) la atención plena y reconocer la sensación de calma, paz, armonía y mayor bienestar.

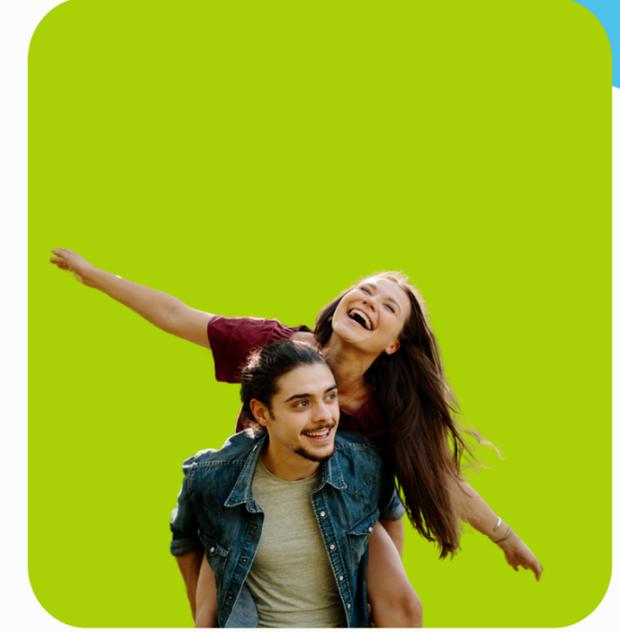
03.



¿Qué te están diciendo tus emociones?

Objetivo: Conectar con las 6 emociones básicas, ¿cuándo aparecen?, ¿cómo se experimenta en el cuerpo?, ¿qué mensaje trae?

04.



¡Enamórate de la vida!

Objetivo: Reconocer en qué punto estás para fijar una meta de crecimiento personal. Esta tiene formato de work shop, a una meditación introductoria y completamos la herramienta de la rueda de la vida.

05.



Autocuidado consciente

Objetivo: Conocer el significado del autocuidado consciente y tener ideas de por dónde empezar.

06.



Recupera la habilidad de un sueño reparador

Objetivo: Explorar mis creencias al rededor del sueño y reconceptualizarlo como un hábito que influya de manera positiva en mi bienestar.

07.



El estrés te suma kilos y te quita años de vitalidad

Objetivo: Conocer lo que es el estrés, los tipos de estrés y las consecuencias en 4 hábitos del bienestar (conducta alimentaria, sueño, movimiento, gestión emocional).

08.



Autocuidado para envejecer bonito

Objetivo: Esta es una experiencia de auto cuidado (incluyo productos de celavive y batido) doy información para elegir de manera informada productos de cuidado personal, generar espacios de autocuidado cuando no

01.



Mujeres ricas y poderosas

Objetivo: Revisión de creencias limitantes en relación al dinero e incluyo un ejercicio de autosugestión para reprogramar la creencia limitante que cada participante identifique.

02.



Comer, salud mental y amor propio

Objetivo: Reformulación de la perspectiva de la salud mental. Reconocer como los 4 hábitos de la salud los puedo dirigir para cultivar mi salud mental.

03.



Dibuja el mapa de ruta en el que circulan los Autos de tu vida

Objetivo: Introducción a la escritura terapéutica. Es el inicio de un reto de 7 a 21 días de escritura terapéutica para explorar los autos de tu vida (autoconocimiento, autocuidado, autocompasión, autoestima, autoconcepto).

Talleres

Talleres

01.



Cuenta azúcar

Objetivo: Determinar la cantidad de azúcar que consumimos diariamente a través de la lectura de etiquetas.

02.



Snacks saludables

Objetivo: Preparar, elegir o encontrar opciones de snacks saludables.

03.



Cocina vegana

Objetivo: Preparar menús desinflamatorios, libres de origen a animal, ricos, económicos y saludables.

Talleres

04.



Cocina saludable

Objetivo: Preparar alimentos cotidianos de una forma más saludable y económica

05.



Jugoterapia

Objetivo: Preparar distintos jugos de vegetales, al mismo tiempo que desmentimos mitos o afirmamos verdades acerca de su uso.

06.



Alimentos saludables y sus raciones

Objetivo: Identificar, recordar y tomar conciencia sobre los alimentos saludables y sus raciones en la lista de intercambios.

Contacto

WhatsApp

 644 150 9540

Correo

administracion@clinicanye.com

Redes Sociales

   @ClinicaNyE

Sitio Web

www.clinicanye.com

