

CURSO: “LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES.”

(JUEVES DE 11:00 A 12:00 HORAS).

La alimentación y el bienestar psicológico son dos factores fundamentales para llevar una vida sana y equilibrada. ¿Cómo podemos llegar a tener verdadera conciencia de lo que esto significa? “Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos.”

DOCENTE: **Cristina Velasco Moyano**: Licenciada en Psicología. Psicóloga en ejercicio. Profesora tutora en el Centro Asociado a la UNED de Córdoba.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL DE CONTENIDOS.

03/11/22 SEMANA 1.- Promoviendo Alimentación y Hábitos saludables.

10/11/22 SEMANA 2- Promoviendo Alimentación y Hábitos saludables.

17/11/22 SEMANA 3.- Aprende a comer y mejora tu salud.

24/11/22 SEMANA 4.- Aprende a comer y mejora tu salud.

01/12/22 SEMANA 5.- Como prevenir la obesidad.

15/12/22 SEMANA 6.- Como prevenir la obesidad.

22/12/22 SEMANA 7.- ¿Comes por hambre o placer?

12/01/23 SEMANA 8.- ¿Comes por hambre o placer?

19/01/23 SEMANA 9.- Técnicas de autocontrol y ansiedad.

26/01/23 SEMANA 10.- Técnicas de autocontrol y ansiedad.

02/02/23 SEMANA 11.- Dieta equilibrada y pérdida de peso.

09/02/23 SEMANA 12.- Dieta equilibrada y pérdida de peso.