

ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DEL COVID CURSO VÍA STREAMING

Fecha: viernes 7, 14, 21 y 28 de mayo 2021

Horario: de 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público en general

Entrada libre.

COORDINA MTRA. NADIA ARROYO ESTRADA

Licenciada en Pedagogía por la UNAM, Especialidad en Sexología, Maestría en Sensibilización y Manejo de Grupos por el IMESEX, formación como Danzaterapeuta, Arteterapeuta, Sonoterapeuta y en Constelaciones Familiares, más de 20 años de trabajo facilitando en grupos tanto en empresas, colegios, instituciones de gobierno, reconocida por la UNICEF por el desarrollo de material educativo a personas con discapacidad. Docente en Universidades de prestigio en temas relacionados a Género, Inclusión, Diversidad, Multiculturalidad, Discapacidad, Ecología, Sexualidad entre otros. Asesora de ONG y empresas en el desarrollo de proyectos en dichos temas. Autora de libros y artículos en revistas de difusión científica en el tema de sexualidad, abuso sexual, derechos humanos entre otros.

Objetivos generales

Vincular la importancia de la adecuada nutrición en la capacidad de respuesta del sistema inmunológico ante esta emergencia sanitaria; mostrar por qué individuos mal nutridos (obesos, enfermos crónico-degenerativos, desnutridos, etc.) son más susceptibles; comprender el impacto que tiene el estilo de vida en su salud y por último proporcionar estrategias que los participantes del curso puedan incorporar a su vida diaria dirigidas a mejorar su estilo de vida y alimentación.

Ponentes invitadas/invitados:

Lic. Sandra Leticia González Osorio

Nutrióloga por la Universidad Autónoma Metropolitana. Realizó una estadía en el INPer como parte del equipo de investigación en temas relacionados con Lactancia Materna, certificada en Dieta Cetogénica, nutrición bioregenerativa y actualmente cursa una especialización en nutrición antiinflamatoria.

Dr. Carlos Romero Manzano

Alumno de Osensei Mikoto Masahilo Nakazono quien enseñó la Medicina de Vida en los EUA, Europa, Japón y México. Pasó 61 años de su vida probando, cuestionando y perfeccionando los aspectos de la Medicina Oriental Tradicional, practicante de medicina de vida Inochi.

Twa Roy Litlesun

Iniciado en la tierra Hopi Arizona por Comayantewa, en el Gobel Healing. Experto en alimentación para la limpieza de la sangre.

Sesiones:

- Sesión 1. Alimentación para limpiar el organismo y fortalecer el sistema inmune
- Sesión 2. Qué es y cómo funciona el sistema inmune La nutrición y su impacto en el sistema inmune
- Sesión 3. ¿Mi estilo de vida afecta mi sistema inmune? Cómo alimentarnos bien sin morir en el intento
- Sesión 4. Zineng Qigong para la limpieza del cuerpo y el sistema inmune

Metodología:

El curso será impartido a distancia, se revisarán algunos conceptos de manera general y a través de ejercicios muy simples se buscará la reflexión individual y colectiva para la construcción de nuevos saberes.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx