

Estimados Todos (as).

Por este medio se les hace una cordial invitación a participar este próximo 27 de Julio del presente año al Desayuno-Conferencia denominada “Consecuencias de una mala Alimentación” la cual tendrá la finalidad de proveer a los participantes de herramientas que ayuden a mejorar su salud por medio de hábitos alimenticios saludables y así evitar y/o reducir el sobrepeso y obesidad, las cuales si no son tratadas a tiempo pueden ocasionar enfermedades irreversibles tales como: Diabetes, Hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.

En esta plática se tratarán puntos relevantes como:

“Romper el Desayuno”. La comida más importante del Día “el desayuno” y consecuencias de no hacerlo a una hora adecuada.

“La importancia de llevar una mejor alimentación”. Ya que en la medida de que se mejoren nuestros hábitos de nutrición, el cuerpo está sano y por lo tanto, se tiene la capacidad de rendir en todas las áreas de la vida, pues el cuerpo es un instrumento o el vehículo que permite realizar lo que deseamos y necesitamos para permanecer en buenas condiciones, en todos los sentidos.

“Sin una Alimentación Balanceada la producción de energía será insuficiente”. Antes de terminar el día, la persona se sentirá cansada, con sueño aunque haya dormido bien la noche anterior. Después de un día normal de trabajo, la persona estará no sólo cansada, sino agotada. Será una persona que se está durmiendo a cada rato.

“Comer más veces ayuda a perder peso y tallas”. Comer cinco veces al día permite que nuestro metabolismo se mantenga activo, por lo que quemamos mayor cantidad de calorías. Debemos consumir alimentos de forma regular en porciones moderadas.

“Cómo es que la alimentación funciona en tu cuerpo”. No solo para alimentarte, nutrirte, si no para la prevención y el control de enfermedades.

También a todos los miembros asistentes tendrán la oportunidad de conocer por medio de un “test de prevención” en base a peso y medidas su índice de masa corporal y su composición de masa muscular, grasa y agua con el fin de que evalúen en forma individual su estado de salud y generar un plan de acción inmediato para iniciar cambios para una mejor alimentación, todo lo anterior será impartido por una Nutrióloga con alta experiencia y conocimientos en el tema, quien podrá indicar en forma más detallada e individual en casos en los que sea necesario contar con un tratamiento integral, y en algunos casos acompañamiento personalizado para tener éxito en un proyecto personal de cambios de hábitos alimenticios en pro a una vida saludable.

