

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Mindfulness Eating_Yo Me Cuido Sin Dietas

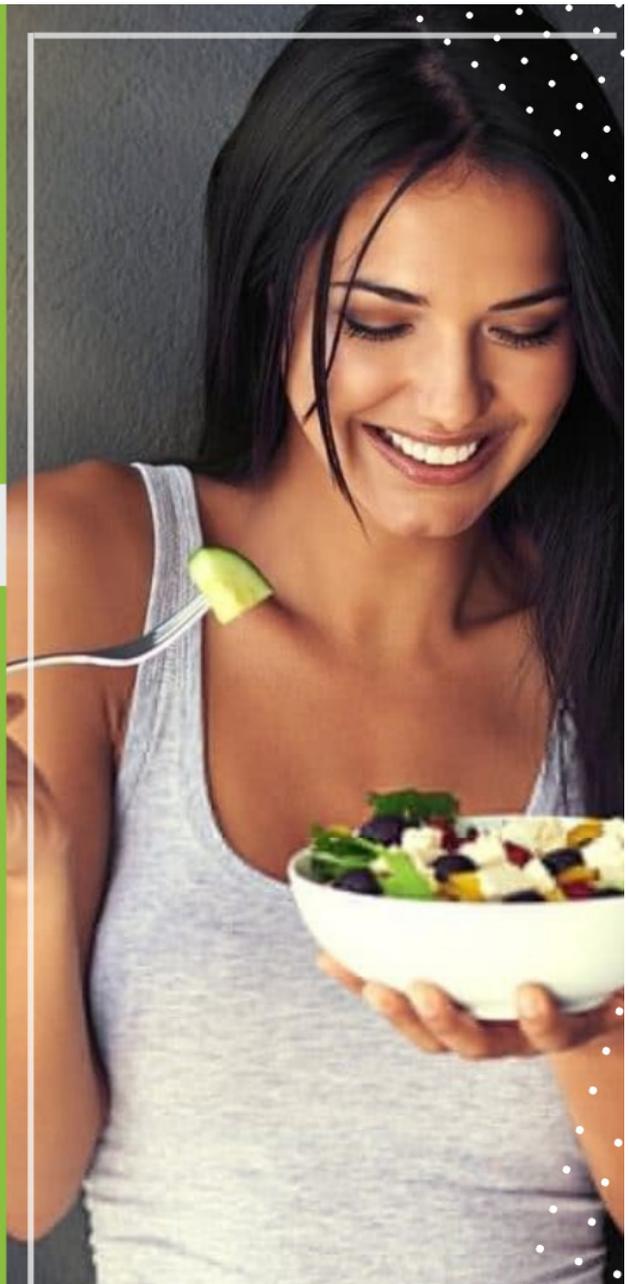
YO ME CUIDO
sin dietas

Mindfulness Eating

Disfruta la comida de
forma consciente y
sin remordimientos



@se.comer



¿Cuántas veces "fracasamos haciendo dieta"? Intentamos de todo pero sentimos que nada funciona.

Tal vez lo que necesitas, antes de elegir un tipo de dieta, es iniciar el camino hacia el autoconocimiento de tus necesidades nutricionales.

El Mindfulness Eating o Alimentación Consciente, es una herramienta que te ayudará a llevar un mejor estilo de vida y una mejor relación con la comida; para ello, en SeComer, contamos con un equipo de profesionales amables, empáticos y capacitados para sacar lo mejor de ti.

En estas sesiones conocerás estrategias para redirigir tu atención plena, a una alimentación consciente. Consulta sobre el contenido de los módulos y la forma de inscribirte a nuestro grupo de mindfulness eating: Yo Me Cuido Sin Dietas

Inicio:

Sábados 02, 09, 16 y 23 de julio 2022

Horario:

4:00pm a 5:00pm hora Perú

Contacto:

informes@secomer.com

982211976 // 946608443

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/mindfulness-eating-yo-me-cuido-sin-dietas?elem=281824>