

# Cuerpo Sano Vida Feliz

## Objetivos Generales:

- Mantener el cuerpo físico con el peso adecuado a su estructura ósea
- Aprender a comer
- Evitar enfermedades relacionadas con el sobrepeso
- Subir el autoestima

## Contenido Temático

- El sobrepeso y sus efectos
- Las emociones negativas en el cuerpo físico y su liberación
- La nutrición y sus hábitos
- Los milagros de un cuerpo sano

## Dirigido a:

A toda persona que elija tener y mantener su peso corporal ideal

## Conferencista:

Martha Cervantes

## Estructura:

La conferencia tiene una duración de tres horas en una sola sesión.