



Control de Peso y Alimentación.

1. Objetivo:

Los participantes tendrán el conocimiento suficiente para poder llevar una alimentación sana y mantener su cuerpo en equilibrio.

2. Dirigido a:

Todo el personal.

3. Temario:

- Evaluación de nuestro cuerpo y de su peso.
¿Realmente tengo un problema de peso?
- Peso Sano.
Acciones para maximizar las probabilidades de una vida sana y prolongada.
Atención al sobrepeso.
Problemas de salud relacionados con el peso (insuficiencia coronaria, diabetes, cáncer, presión arterial alta, Insuficiencia biliar).
 - ¿Por qué estoy como estoy?
 - ¿Genética? ¿Metabolismo?
 - ¿El ambiente? ¿Es la edad?
 - ¿Es la menopausia?
 - Sobrepeso.
 - ¿Qué es el sobrepeso? Mala alimentación.
 - Consecuencias del sobrepeso. Sobrepeso y hormonas
 - Una Buena Dieta.
Alimentos adecuados (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y fibra).
 - Elección de la dieta correcta para bajar de peso.
Principales dietas para adelgazar.
 - Quemar Grasa, Ejercicio Físico.
 - ¿Por qué hacer ejercicio?
 - ¿Qué tipo de ejercicio realizar?
 - ¿Cómo llevar un programa de actividad física?
 - ¿Realmente el sudar ayuda a bajar de peso?
 - Fármacos para Bajar de Peso
 - Aceptar un nuevo compromiso: Delgado para Siempre.

4. Material:

Apuntes de apoyo, ejercicios y presentaciones en power point.

5. Metodología:

Presentación del Tema.

Ejemplos de aplicación de los conceptos.

Ejercicios acerca del tema.

Evaluación constante tanto personal como de grupo.

6. Duración:

El curso puede tener una duración de hasta doce horas con la dosificación que convenga a quien contrata.

7. Acreditación.

Evaluación escrita:

Se tomará en cuenta asistencia y participación

