

**Temario-Contenido-Descripción del diplomado.**  
**Obesidad y Sobrepeso: sus soluciones naturales.**  
**Metabolismo – Diabetes – Alimentación.**

**Descripción**

La obesidad y sobrepeso son cada vez más comunes y se presentan de igual manera en adultos y niños, personas de escasos recursos o personas con una buena posición económica, hombres o mujeres, es por eso que tenemos alternativas naturales para todo tipo de personas.

Dentro de los numerosos factores que influyen en los problemas de obesidad y sobrepeso están: la diabetes, problemas metabólicos y malos hábitos de alimentación, entre otros, es por eso que en este diplomado aprenderemos más de estos factores y cómo lidiar con ellos de una manera fácil y sencilla.

**Algunos de los beneficios de este diplomado:**

- ✚ **Mejorar nuestra salud y la de nuestros seres queridos:** Además de todos los problemas de salud que se originan por la obesidad también podemos mejorar nuestra salud en general y también podemos alcanzar nuestro peso ideal estar en una mejor forma física y estética.
- ✚ **Aprender a alimentarnos:** Una de las acciones claves para evitar la obesidad y sobrepeso es la alimentación, revisaremos cuales son las opciones y maneras más recomendables.

- + **Aprender a vivir con diabetes**: Para las personas que padecen diabetes o están en alguna fase previa, aprenderemos cuales son las mejores decisiones y hábitos para tener una buena calidad de vida aun si se tiene esta enfermedad.
- + **Mejorar nuestra salud y calidad de vida**: al tener mejores hábitos y un mejor “sistema” o régimen alimenticio aumentaremos nuestras expectativas de vida y también podemos compartir los conocimientos adquiridos con nuestros seres queridos o nuestros pacientes.

### ¿A Quién va dirigido este curso-taller?

- + **Al público en general**: personas que deseen mejorar su salud o la de sus familias.
- + **Especialistas en salud**: nutriólogos, médicos, homeópatas, terapeutas alternativos que quieran incluir el aprendizaje y métodos de alimentación con sus pacientes.

### Herramientas

➤ **Material didáctico:**

Contamos con distinto material didáctico ya sea impreso o en electrónico, con el cual realizaremos diversas prácticas que ayudaran a la comprensión y análisis detallado de los temas a abordar.



## TEMARIO/DESARROLLO DE LA CLASE.

- **Obesidad: un problema de salud pública.**

Revisaremos los factores y problemas de obesidad y sobrepeso con un enfoque global, pero sobre todo como lidiar con todos los factores que influyen y sobre todo encontrar soluciones prácticas y reales.
- **Definición de Metabolismo:**

¿Qué es el metabolismo? ¿Cuáles son sus funciones? y su importancia en la salud humana.
- **Tipos de alimentos: ¿Cuáles son los que debemos evitar?**

Algunos alimentos son muy perjudiciales para la salud por muy comunes que sean.
- **Diabetes:** factores de vital importancia para tener una excelente calidad de vida.
- **El desayuno ideal.**
- **Regímenes alimenticios o “dietas”.**

Realidades, contradicciones de algunos planes alimenticios.
- **Desequilibrios hormonales y su importancia.**
- **Problemas digestivos.**
- **Importancia de la hidratación:** beber la cantidad adecuada de agua.
- **Bajar de peso y adelgazar de una manera correcta, sobre todo segura y sana.**

- **Grasa corporal:** ¿cómo se va creando? y ¿cómo evitarlo?.
- **Todas las personas son diferentes:** existen diferentes tipos de cuerpos, hábitos, herencia genética, etcétera, que influyen en cada individuo.
- **Hábitos incorrectos y malas decisiones que afectan a la salud.**
- **Medicamentos que provocan sobrepeso.**
- **Glándula Tiroides y su importancia.**
- **El colesterol.**
- **Métodos naturales para para mejorar el metabolismo.**
- **Problemas de estrés y como afectan a la salud humana.**
- **Carbohidratos refinados:** el verdadero enemigo.
- **Tipos de vitaminas que ayudan al metabolismo.**
- **Consejos naturistas:**

Además de los temas anteriores durante el diplomado se abordarán distintos métodos y técnicas naturales que todos podemos realizar en casa y en nuestras actividades diarias.

Para cualquier duda o informes puedes pedir una cita para atenderte personalmente y darte los informes de una manera detallada y precisa para que puedas decidir si es lo que estás buscando y así inviertas tu tiempo, esfuerzo y dinero en algo seguro.

Puedes comunicarte a los teléfonos:

❖ Teléfono de la oficina de Vía Salud:

Fijo: 12 02 36 08 ( lada para el interior de la republica (33) )

Profesor José Guadalupe García ( ponente del curso-taller).

Cel: 33 14 21 43 21.

Informes, Asesoría en general/Ventas:

Isabel Alejandra Chávez García:

Cel: 33 15 38 40 71.