



CAMBIÁ TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Aprendé y transformá tu vida

Docente María Agustina González Pesce



Transformá tu relación con la comida

Este curso te brinda una guía práctica para mejorar tu relación con la comida y alcanzar un bienestar integral.

A través de contenidos claros y aplicables, aprenderás a adoptar una alimentación consciente, equilibrada y libre de restricciones extremas.

Obtendrás herramientas para:

- Fortalecer tu vínculo con la comida.
- Crear hábitos sostenibles y fáciles de mantener.
- Incorporar prácticas de autocuidado que potencien tu salud física y emocional.

Además, desarrollarás competencias clave como autoconocimiento, manejo de emociones relacionadas con la alimentación y planificación de rutinas saludables que te acompañen hacia una vida más plena y equilibrada.

Todo en un formato 100% online, grabado y on demand, para que avances a tu ritmo y lo adaptes a tus rutinas.



¿Qué aprenderemos juntos?

SEMANA UNO

Conocete y establecé tus objetivos

- ✓ Bases de una alimentación saludable y equilibrada
 - ✓ Qué hace que comas como comés
 - ✓ Elaboración de un plan que te lleve desde tu situación actual hasta el logro de tus objetivos
-

SEMANA DOS

Planificá y hacé la compra inteligente

- ✓ Elección de alimentos saludables y elaboración de menús con comidas riquísimas
 - ✓ Armado de tu lista de compras saludables, prácticas y económicas
 - ✓ Mantenerte motivad@ para superar dificultades
-

SEMANA TRES

Superá obstáculos emocionales y mantené la motivación

- ✓ Beneficios físicos y mentales.
 - ✓ Alimentos ricos emocionalmente
 - ✓ Aprender a leer etiquetas.
 - ✓ ¿Qué comer fuera de casa?
 - ✓ Diferencias entre hambre física y emocional y su manejo.
-

SEMANA CUATRO

Recursos para el mantenimiento

- ✓ Guía de alimentos funcionales y recetas saludables y sabrosas para la familia.
- ✓ Aprender a sostener el cambio. Reformular tu manera de pensar sobre comida.

Docente a cargo

María Agustina González Pesce

- ▶ Licenciada en Nutrición
- ▶ Coach Nutricional profesional
- ▶ Profesora de Yoga
- ▶ Antropometrista
- ▶ Docente de la Universidad Católica del Uruguay

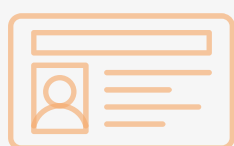


Empezá hoy a crear hábitos sostenibles para tu bienestar



¿Para quién es el curso?

Dirigido para quienes quieren mejorar su relación con la comida, crear hábitos saludables y sostenibles, y alcanzar objetivos de bienestar físico y emocional. No requiere conocimientos previos.



Certificado

Al finalizar, recibís un certificado digital de asistencia emitido por el Instituto de Coaching en Salud.



¿Dónde nos vemos?

Cada semana recibirás por WhatsApp un link para acceder a Google Classroom, donde encontrarás todos los materiales del curso: 5 videos, prácticas y recursos complementarios. Podrás hacerlo a tu ritmo y repetir las clases cuantas veces quieras.



Valor del curso

\$ 6.000 pesos uruguayos



Formas de pago

Para pagos en Uruguay: tarjeta de débito, crédito o telefónico.
Transferencia o depósito.
Mercadopago.
Giro: Abitab o Redpagos
Para pagos en el exterior: Visa

Inscribite hoy en ics.uy y cursá a tu ritmo.

Si tenés alguna duda, te podemos
asesorar por WhatsApp



info@ics.uy



[092367118](https://wa.me/092367118)

