

PROGRAMA DE ADELGAZAMIENTO SALUDABLE:

“PERDIENDO PROBLEMAS”

OBJETIVOS:

- Conocer nuestros limitadores: creencias y acciones.
- Descubrir potenciadores a nuestro alcance.
- Buscar objetivos realistas, saludables y potentes.
- Marcar dinámicas de cambio eficaces.
- Proponer un Plan de Acción individualizado y específico para cada caso.
- Ganar confianza y creer en uno mismo: demostrarte que puedes.

DURACIÓN:

- 30 horas entre teoría y práctica, repartidas entre dos sábados completos espaciados.

MODALIDAD

- Presencial: en Nuestro Centro.

ACREDITACIÓN

- Diploma acreditativo de la realización, superación y satisfacción académica.

PRECIO:

- 200 € Profesionales en activo
- 150 € Estudiantes y Desempleados