

NUTRICIÓN EMOCIONAL CONSCIENTE

UNA FORMA DE **V**IDA

Fecha por determinar. 2 días. De 11:00 a 14:00. (3 horas/día).

Plataforma: Cisco Webex Meetings (Sencilla conexión)

MÓDULO 1 – NUTRICIÓN CONSCIENTE

- Higiene alimentaria y efectos a nivel digestivo.
- Alimentación consciente y sistema inmunológico.
- Que es la microbiota intestinal y como afecta su estado a nuestra salud.
- Hambre vs. Apetito.
- Respiración y Nutrición Consciente

MÓDULO 2 - EMOCIONES EN LA NUTRICIÓN

- Cómo afectan las emociones en nuestra vida
- Creando el Universo Emocional Óptimo en tu vida
- Alimentar el sistema límbico (cerebro emocional)
- Técnicas de gestión y cambio emocional
- Plan de acción

Inversión: 37€

Laura González García

Dietista y Especialista en Nutrición Consciente
Aromaterapeuta Emocional
Terapeuta holística y Maestra en Reiki



M. +34 633 510 724 – lauryequilibrioconsciente@gmail.com



[Laury Equilibrio Consciente](#)



<https://equilibrioconsciente.com>

Francisco Javier Bolaños Alonso

Coach Internacional, PNL e Inteligencia Emocional, Personal y Educativo
Formador y Ponente en Motivación y Educación Emocional
Mediador Familiar (registrado en el Ministerio de Justicia)
Fundador Asoc. para la Inclusión y el Refuerzo Emocional



M. +34 629 329 149 – javier@emotionalcontact.es



[Javier Bolaños – Educación Emocional](#)



www.emotionalcontact.es