



# PRIMAVERA 2025

## ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

*Taller exclusivo para mujeres*

Online

**JESSIKA HINOJOSA**

Sábado 10:00 a 11:30 am

6 sesiones 1:30hrs.

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

**DESCRIPCIÓN:** Tus pensamientos y sentimientos se relacionan con tu peso, nutre desde adentro. Lograr el peso ideal tiene un fuerte componente emocional, en este curso se trabajará desde el interior, solo así podrás lograr los cambios externos que se quieren. Si reconoces lo que sucede en ti, será mucho más fácil.

### TEMÁTICA DEL CURSO

- \* Autoconocimiento emocional.
- \* La autoestima de la mujer.
- \* Amor por el cuerpo.
- \* Tu relación con la comida.
- \* El hambre emocional.
- \* Los pensamientos sobre lo que comemos.
- \* Nuestra forma de comer.
- \* El miedo a comer y la culpa.
- \* El placer a la hora de comer.
- \* ¿Por qué las dietas no funcionan?
- \* La nutrición.
- \* Alimentación equilibrada.
- \* Nutrir tu alma, tu mente, tu cuerpo.

**JESSIKA HINOJOSA:** Maestría en Desarrollo Humano (Mater), Maestría en Humanidades (UDEM), Doctorado en Educación, Cuenta con Entrenamiento de Integridad Compasiva por la UNESCO/MGIEP/ LIFE UNIVERSITY/ Es profesora de la UDEM, Fundadora del Centro de Desarrollo Humano Ámate. Diseñadora y facilitadora de cursos de DH con más de 18 años de experiencia.

### INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

#### AGENDA

MYO. 3, 10, 17, 24, 31

JUN. 7

**\$1,500**

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO  
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650

ica@mater.edu.mx / www.icamater.com

PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO