



Curso NutriTIPS© (derechos reservados)

Reducción Natural Grasa Abdominal

Creadora y Facilitadora Especialista Dir. Laura Baha Al Deen

16 años Experta posgraduada Universitaria en Nutrición Clínica / Twitter @NutricionTotal

El Alumno aprenderá a reducir grasa abdominal en forma natural, agradable y duradera, con didácticas recomendaciones especializadas orientadas a mejorar estilo de vida (énfasis hábitos nutricionales) pilar esencial, y a su vez le servirá para prevenir mejor costosas enfermedades (Diabetes 2, Cáncer, Hipertensión Arterial) producto del exceso de grasa abdominal. A su vez se le orientará profesionalmente a liberarse de numerosos mitos nutricionales y peligrosas prácticas “reductoras” de grasa abdominal que dañan la salud y el bienestar. Todo en forma práctica y efectiva.

Presencial en Universidad Latina de Panamá, para Todo Público.

Duración 14 horas, UN MES, Sábados 8:30am a 12m, desde el 15 de junio hasta el 6 de julio 2013.

Inversión: USD 187.5 hasta el 24 de mayo 2013 (ya incluido especial 25% dcto.)

Antes del 30 de Mayo: USD 225 (10% dcto.). Luego USD 250.

Previa Inscripción pago online, presencial o mediante depósito bancario:

OnLine www.Paypal.com EMAIL info@nutriciontotal.com

Depósito en BANCO GENERAL a nombre de Universidad Latina de Panamá Cta. Corriente: **0372010440840**

RUC: **31751 – 028 -244663**, Dígito Verificador: **38**.

Pago en efectivo en el Dpto. Educación Continua en SALUD en la Universidad Latina de Panamá, Planta Baja;

Av. Justo Arosemena, Calle 35, a un costado de la Alcaldía de Panamá, antes del Hospital Santo Tomas,

Lunes a Viernes 8am a 5pm, Sábados 8am a 12m Srta. Virginia González o Lcda. Laura Carvajal,

Tel. 207. 6749 y 50.

BIENVENIDOS ! Programa EMAIL info@nutriciontotal.com / Cel. 6214-5047...



Presentación:

El Curso **NutriTIPS**© (propiedad intelectual marca registrada y derechos reservados)

nace para ayudar a mejorar conocimientos en nutrición aplicada a salud preventiva y terapéutica en forma veraz, efectiva y práctica de la mano de su especialista creadora que cuenta con 16 Años Experiencia

Dir. Laura Baha Al Deen. Twitter @NutricionTotal.

Se brindan tips para renovar su estilo de vida, gozar de una mejor figura, energía y agradables hábitos alimentarios libres de mitos. El exceso de grasa abdominal depende en +del 50% del hábito nutricional y predispone a enfermedades prevenibles (Ej. Cáncer, Hipertensión Arterial y Diabetes) muy frecuentes en Panamá.

Dirigido a:

Estudiantes Carrera Universitaria Licenciatura en Nutrición y Dietética, Enfermería, Educación Física, Farmacia, Medicina; Recurso Humano Empresarial (beneficia imagen y energía saludable + productividad). Gimnasios. Periodistas. Médicos, Enfermeras, Bio-analistas, Farmacéuticos, Chef, Esteticistas, Spas. Todo público.

Objetivo General:

Mejorar hábitos alimentarios en forma práctica, efectiva, duradera, natural y agradable, dentro de todo un renovado Estilo de Vida más Saludable, pilar de buena figura (énfasis reducción exceso de grasa abdominal factor de riesgo modificable) y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (cáncer, hipertensión arterial, infartos al corazón, diabetes 2).

Metodología:

Facilitadora Speaker Expert, slides powerpoint, sesión práctica técnica medición cintura, sesión preguntas y respuestas, y material resumen impreso + digitalizado para cada alumno.

Esta Propuesta incluye:

Instalaciones, Cuerpo docente, Coordinación docente, Certificados de participación, pequeño snack matutino...



Contenido:

Módulo	Descripción del contenido	Cronograma
Módulo 1: NutriTIPS® Importancia Reducción Grasa Abdominal, más allá de la estética.	Importancia Reducción Grasa Abdominal, para la SALUD: Incluida prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, más allá de la estética. Valores de Referencia Grasa Abdominal Sana vs. Excesiva, según I.D.F. y O.M.S. Técnica Medición Grasa Abdominal. Sesión práctica con cada alumno. Sesión preguntas y Respuestas.	Sábado fecha 15 Junio 2013.
MODULO 2: NutriTIPS® Hábitos Alimentarios Reductores de Grasa Abdominal.	Hábitos Alimentarios Reductores de Grasa Abdominal: Importancia del Fraccionamiento dietario. Horarios estratégicos de comidas. Cantidad y Calidad Nutricional. Variaciones alimentarias. Distribución del plato de comida en forma práctica dentro y fuera de casa. Métodos de cocción recomendados. Control Natural de Apetito. Bebidas sanas vs. dañinas. Sesión preguntas y Respuestas.	Sábado 22 Junio 2013.
MODULO 3: NutriTIPS® Erradicación Mitos Nutricionales. Suplementos Nutricionales.	Erradicación de interesantes mitos (erradas creencias) Nutricionales que afectan salud y grasa abdominal. Lista y descripción de Suplementos nutricionales saludables vs. dañinos (algunos incluso mortales documentados por la F.D.A.). Sesión preguntas y Respuestas.	Sábado 29 Junio 2013.
MODULO 4: NutriTIPS® Estilo de Vida Saludable, reductor de grasa abdominal.	Además de los principales hábitos alimentarios reductores de grasa abdominal facilitados en el módulo 2 y reforzados en el módulo 3, el alumno aprenderá otros factores claves de un estilo de vida SALUDABLE que inciden en la grasa abdominal y son necesarios mejorar (Ej. Descanso reparador, ejercicio físico...); interesantes recomendaciones profesionales que ayudan a lograr la mejoría en forma duradera. Sesión preguntas y Respuestas.	Sábado 6 Julio 2013.

Conferencista:

Dir. Laura Baha Al Deen

Licenciada Nutrición y Dietética y Locutora graduada Universidad Central de Venezuela, posgraduada universitaria Especialización Nutrición Clínica. 16 AÑOS EXPERIENCIA Clínica, Conferencista, Autora y Facilitadora Multimedia Educativa Independiente Creadora de **NutriTIPS®** (propiedad intelectual marca registrada / derechos reservados) formato Radio, TV, Libro, Cursos, Campañas, Prensa y OnLine. [Twitter @NutricionTotal](https://twitter.com/NutricionTotal)

Nutrición Total Alegre y Sana, didáctica y efectiva, para Bien de muchos!