

TALLER

# "SIN LONJAS"

8 HRS DE DURACIÓN



## ¿Por qué me creció la lonja?

Desnutrición y malnutrición

Eficacia metabólica (mecanismo de sobrevivencia)

## Parando la lonja en seco

La paradoja de la conducta (el mito de la báscula)

La paradoja de la actitud (el mito de las calorías)

Las trampas de la publicidad y la moda que hacen un negocio redondo

## Alimentos para quitar la grasa y el cochambre pegados

Nutrición básica y elemental

El balance de los alimentos

Por qué lo nutritivo no se pelea con lo divertido

Nutrición infantil, deportiva y laboral

El manejo de los antojos

## Estrategias para vivir sin lonja

Plan de acción con programas de alimentación

El uso de complementos orgánicos para optimizar resultados

Individualización de programas

