

Seminario: Aprenda cómo aplicar Los 7 Principios Fundamentales de la Salud para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable”.

## Información de Inscripción

- ✚ Fecha de realización: 13 y 14 de Noviembre en el auditorio de la Universidad Hispanoamericana en barrio Aranjuez
- ✚ El seminario tiene un cupo limitado de 60 personas.
- ✚ Inversión:
  - \$225 después del 5 de Noviembre y hasta la **fecha límite del 10 de Noviembre inclusive.**
  - \$200 antes del 5 de Noviembre inclusive.
  - \$175 si se inscriben al menos 2 personas juntas hasta la fecha límite del 10 de Noviembre inclusive
- ✚ **Para información acerca de disponibilidad de espacio previo al pago de la inscripción comunicarse con Donald Vega o María Fernanda Barrantes:**
  - **Teléfonos: (506) 88249715 o (506) 88306747.**
- ✚ Para otras informaciones sobre el seminario puede escribir al correo electrónico: [donald@balancenatural.com](mailto:donald@balancenatural.com)
  - El afiche lo encuentra en la sección de seminarios de [www.yourhealthtrainers.com](http://www.yourhealthtrainers.com)
- ✚ La inscripción se realiza **solamente** por depósito bancario:
  - Cuenta en dólares en BAC San José: #901477018 a nombre de Donald Vega Brenes.
  - Cuenta cliente para depósitos (SINPE): # 10200009014770181 a nombre de Donald Vega, cédula 1-0904-0711
  - Depositar \$225, \$200 o \$175 según sea el caso de acuerdo a la fecha de inscripción y número de personas inscritas juntas.
  - Poner el nombre completo de quién(es), asiste en el detalle y enviar un correo de confirmación a [donald@balancenatural.com](mailto:donald@balancenatural.com) con el nombre completo para el certificado de participación.
- ✚ **La fecha límite de inscripción es el día 10 de Noviembre inclusive.**
- ✚ **Se debe llevar el comprobante de depósito el día del seminario.**
- ✚ **Llegar desayunado!**

PATROCINAN:

Seminario: Aprenda cómo aplicar Los 7 Principios Fundamentales de la Salud para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable”.

## Lugar

Auditorio de la Universidad Hispanoamericana en barrio Aranjuez, ubicada 100 metros al norte y 100 metros al oeste de la iglesia Santa Teresita.



PATROCINAN:

Seminario: Aprenda cómo aplicar Los 7 Principios Fundamentales de la Salud para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable”.

## Cronograma

Día	Hora	Actividad	Lugar
<b>Sábado 23</b>			
	7:30 a 8:00 a.m.	Entrega de material	Auditorio UH
	8:00 a 10:30 a.m.	Introducción y Teoría	Auditorio UH
	10:30 a 11:00 a.m.	Receso	Auditorio UH
	11:00 a 1:00 p.m.	Teoría	Auditorio UH
	1:00 a 2:30 p.m.	Almuerzo	Por su cuenta
	2:30 a 5:00 p.m.	Teoría	Auditorio UH
<b>Domingo 24</b>			
	8:00 a 10:30 a.m.	Teoría	Auditorio UH
	10:30 a 11:00 a.m.	Receso	Auditorio UH
	11:00 a 1:00 p.m.	Teoría	Auditorio UH
	1:00 a 2:30 p.m.	Almuerzo	Por su cuenta
	2:30 a 5:00 p.m.	Teoría	Auditorio UH

PATROCINAN:

Seminario: Aprenda cómo aplicar Los 7 Principios Fundamentales de la Salud para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable”.

# Temas

## ✚ Introducción a un Estilo de Vida Saludable:

- Salud Holística
- Los 7 Principios Fundamentales de la Salud: Pensamientos; Alimentación; Movimiento; Sueño; Hidratación; Respiración y Luz Solar
- Los 4 doctores

## ✚ Estrés:

- Qué es el estrés
- Tipos
- Efectos fisiológicos
- Manejo del estrés
- La triada de la mujer: osteoporosis, depresión y amenorrea

## ✚ Alimentación:

- Macro y micronutrientes
- Alimentos certificados orgánicos, orgánicos, comerciales y procesados.
- Alimentación por tipo de metabolismo
- Cómo aprender a ajustar la propia alimentación según las reacciones mentales, emocionales y niveles de energía para optimizar la pérdida de peso y el adecuado rendimiento
- Reacciones hormonales de la alimentación
- La realidad sobre la grasa
- Edulcorantes artificiales
- La soya
- Intolerancias alimentarias
- Lesiones y condiciones comunes relacionadas a la alimentación: dolores articulares, osteopenia, osteoporosis, celulitis e incontinencia urinaria.
- Vegetarianismo versus consumo de carne
- Dieta anti hongos

## ✚ Pensamientos:

- Potencial humano
- Paradigmas
- Creación de las propias condiciones de vida
- Misión y legado personal
- Modelo de transformación espíritu-mente-emociones-cuerpo
- Creación de un hábito

**PATROCINAN:**

Seminario: Aprenda cómo aplicar Los 7 Principios Fundamentales de la Salud para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable”.

- Los 7 atractivos físico-psicológicos y su relación con dolores corporales y disfunciones orgánicas

✚ Movimiento:

- Efecto orgánico del movimiento
- Postura
- Incontinencia urinaria
- Ejercicios catabólicos y anabólicos
- Ejercicio cardiovascular
- Ejercicio de resistencia
- Ejercicio óptimo para quemar grasa
- Cuándo el ejercicio se convierte en un problema
- Ejercicio como medicina: ejercicios de zona para regeneración fisiológica

✚ Sueño:

- Estadísticas
- Relación entre el sueño y la obesidad
- Las dos etapas del sueño: NoMOR y MOR
- Influencia hormonal en la recuperación
- Estrés y sueño
- Otros factores que provocan insomnio y cómo solucionarlos
- La habitación ideal
- Estrategia de corrección de los patrones de sueño

✚ Hidratación:

- El agua como nutriente electromagnético
- Funciones en el organismo
- Manifestaciones comunes de la deshidratación
- Mensajes del agua
- Calidad
- Cantidad

✚ Respiración:

- La respiración como nutriente electromagnético
- Funciones orgánicas de una respiración adecuada: varices y hemorroides
- Prueba práctica de la adecuada mecánica de la respiración
- Respiración durante el ejercicio
- Restablecimiento de una adecuada mecánica respiratoria

✚ Luz solar:

- Influencia de la luz solar
- Vitamina D



Seminario: Aprenda cómo aplicar Los 7 Principios Fundamentales de la Salud para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable”.

- Estrategia para asolearse responsablemente
- ✚ Los 4 últimos doctores que usted necesitará:
  - Doctor Dieta
  - Doctor Felicidad
  - Doctor Silencio
  - Doctor Movimiento
- ✚ Conclusión y entrega de certificados

PATROCINAN:

