

DIPLOMADO

SEMIPRESENCIAL



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEDICINA INTEGRATIVA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



CONTENIDO

TEMÁTICO

Módulo 1. **BIENESTAR SALUDABLE**

- Psicología médica y de la salud.
- Alimentación saludable.

Módulo 2. **ARQUITECTURA DE LAS DECISIONES PARA MEJORAR EL BIENESTAR**

- Comportamientos Heurísticos
- Comportamiento económico
- Consejos cognitivos para la toma de decisiones.

Módulo 3. **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DEL MUNDO ACTUAL**

- Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.
- Alimentación vegetariana, alimentación basada en plantas y alimentación orgánica y ecológica.
- Planes de alimentación para lograr un adecuado estado nutricional: mitos y realidades de la dieta cetogénica, el ayuno intermitente, cultura de la dieta y reducción de peso.

Módulo 4. **ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PERSPECTIVA DEL MUNDO ACTUAL**

- Respiración consiente.
- Técnicas performativas.
- Técnicas integrativas.
- Movimiento para sanar.
- Mindfulness Cuerpo y emoción.

Módulo 5. **PSICOLOGÍA**

- Psicología en actividad física.
- Psicología de la alimentación.

Módulo 6. **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

- Jacobson: Relajación muscular progresiva.
- Yoga nidra.
- Método Silva y control mental.

Módulo 7. **MEDICINA INTEGRATIVA**

- Principios básicos.
- Técnicas (complementarias y alternativas).