

Catálogo de conferencias Eduyomi



Conferencias de nutrición \$8,200 +IVA C/U

- Alimentación y estilo de vida saludable en Home Office
- ¿Cómo lograr que mis alimentos duren en buenas condiciones en el refrigerador?
- Principios de una alimentación consciente, herramientas para aplicarlo en mi vida Godín
- Reorganiza tu rutina, sin kg, sin estrés.
- Bases teóricas y prácticas para preparar un desayuno de 10 minutos
- Alimentación antiestrés
- Alimentación anticancerígena
- Alimentación en el embarazo y lactancia
- Largas jornadas en el trabajo ¿Qué comer en esos casos?
- Por que mi concentración comienza a disminuir, alimentos para mejorar la capacidad de concentración
- Alimentación durante los cierres de mes
- Alimentos que mejoran la concentración
- Postres saludables para momentos de estrés
- ¿Cómo identifico un snack saludable?
- Aprende a realizar un menú semanal de bajo costo y buena calidad
- ¿Cómo puedo iniciar una alimentación sustentable?
- ¿Qué pasa con mi cuerpo cuando deseo dejar de comer carne?
- Principios para lograr una alimentación adecuada en personas que viven con diabetes
- ¿Qué debo comer si vivo con diabetes?

Todas las conferencias. Pueden ser presenciales o virtuales con capacidad de conexión para 100 participantes, incluyen plataforma Google Meet, incluyen material de apoyo virtual.

Eduyomi Bienestar



55 59 66 36 96



hola@eduyomi.com

Catálogo de conferencias Eduyomi



Conferencias de psicología \$ 7,300 + IVA C/U

- ¿Qué es y cómo prevenir el Burnout?
- ¿Cómo motivar a tu equipo de trabajo? (estrategias de team building)
- Emociones en el entorno laboral
- ¿Qué pasa cuando me detectan una enfermedad? Herramientas de afrontamiento y superación
- Estrés laboral y aspectos que afectan a todos
- ¿Cuáles son los tipos de liderazgo saludable? ¿Cómo aplicarlo?
- Crisis de ansiedad en el trabajo ¿Cómo lo contenemos?
- Me volví distraído y me cuesta trabajo poner atención ¿Es estrés?
- Aplicación de test para medir: ansiedad, estrés, estilo de vida
- ¿Mi infancia repercute en mi trabajo? ¿Cómo?
- Psicología del amor
- Psicología detrás del miedo
- Herramientas psicológicas para cuidadores de pacientes crónicos o enfermos
- Psicología del deporte
- Herramientas de motivación para lograr cambios en mi estilo de vida
- ¿Qué hago cuando no encuentro opciones de mejora?

Todas las conferencias. Pueden ser presenciales o virtuales con capacidad de conexión para 100 participantes, incluyen plataforma Google Meet, incluyen material de apoyo virtual.

Eduyomi Bienestar



55 59 66 36 96



hola@eduyomi.com

Catálogo de conferencias Eduyomi



Conferencias de salud bucodental \$ 7,200 + IVA C/U

- Técnica de cepillado en todos los grupos de edad
- Importancia de la salud bucodental en mi salud general
- Identificación de enfermedades dentales
- Uso de flúor como preventivo a enfermedades bucodentales

Todas las conferencias. Pueden ser presenciales o virtuales con capacidad de conexión para 100 participantes, incluyen plataforma Google Meet, incluyen material de apoyo virtual.

Talleres de nutrición *El precio varía según los participantes

- Elaboración de una comida saludable
- Aprende a prepara variedad de ensaladas
- Prepara un delicioso postre bajo en azúcares
- Conoce de edulcorantes mientras preparas una bebida sin calorías y con gran sabor
- Elabora un snack que ayude a mejorar la concentración
- Elabora tu comida sustentable
- Elabora tu cena saludable
- Identifica la calidad de los alimentos mientras elaboras unos dorilokos saludables
- Prepara un gomiboing saludable
- Elabora y disfruta de un raspado saludable

Los talleres incluyen todos los materiales e insumos



Catálogo de conferencias Eduyomi



Conferencias de educación para la salud \$ 7,200 + IVA C/U

- Vendaje para prevención de lesiones
- Gastritis, colitis e intestino irritable, un mal de los godínez que tiene solución
- Impacto
- ¿Por qué las alergias aparecen ante el estrés laboral? Cómo identificarlas y generar acciones de autocuidado
- Planificación familiar, un trabajo de pareja
- Identificación de señales de alarma, como medida preventiva para el cáncer de mama

Todas las conferencias. Pueden ser presenciales o virtuales con capacidad de conexión para 100 participantes, incluyen plataforma Google Meet, incluyen material de apoyo virtual.

Conferencias de fisioterapia \$6,200 *IVA C/U

- Contrarresta las malas posturas de la jornada laboral
- Aprende a realizar ejercicios de relación para: manos, muñecas, hombros, cuello y espalda alta
- Ejercicios para mejorar la postura después de la jornada laboral
- Ejercicios al levantarse que disminuyen el impacto del trabajo sedentario
- Ejercicios para liberar la tensión de espalda baja
- Ejercicios para prevención y tratamiento del tunel del carpo

Todas las conferencias. Pueden ser presenciales o virtuales con capacidad de conexión para 100 participantes, incluyen plataforma Google Meet, incluyen material de apoyo virtual.

