

# Alimentación consciente

## A quién va dirigido

A todas aquellas personas que quieran hacer un reset en su cuerpo y empezar a introducir hábitos alimenticios que les permitan tener salud y energía.



## Programa:

Alimentación consciente  
Alimentación emocional  
Tipos de Ayuno y dietas depurativas  
Superalimentos  
Hábitos saludables  
La alimentación en nuestro ciclo