



# PSICOLOGÍA FITNESS

## TRANSFORMA TU CUERPO - Temario

### CLASE 1. ASPECTO FÍSICO, AUTOESTIMA Y ALIMENTACIÓN.

Aprende cómo sentirte cómoda con tu cuerpo presente, y cómo potencializar tu capacidad para transformarlo a través del amor y no el sufrimiento.

- ¿Cómo disfrutar de la disciplina?
- ¿Cómo superar trastornos alimenticios?
- ¿Cómo mejorar mi amor propio?

### CLASE 2. CREAR UN HÁBITO A LARGO PLAZO.

Aprende cómo mantener adherencia al ejercicio y la nutrición saludable por años! Aun si en ocasiones "rompes" el plan.

- ¿Cómo dejar de sabotearme?
- ¿Cómo contrarrestar una recaída?
- ¿Cómo hacerlo "más fácil"?

### CLASE 3. TRANSFORMAR EL DOLOR EN PLACER.

Aprende cómo anclar la ansiedad, frustración o inclusive el dolor físico a estados de poder que impacten positivamente en el amor, tus finanzas y espiritualidad.

- ¿Cómo desarrollar tolerancia a la frustración?
- ¿Cómo tomar el control de mi emociones?
- ¿Cómo transformar el dolor en motivación?.

### BONUS DE REGALO!!

Quédate atento a redes sociales, pues al inscribirte en ciertos días específicos, obtendrás completamente gratis una clase en vivo con una nutrióloga especialista que te enseñará:

**“QUÉ ALIMENTOS Y PORCIONES NECESITA MI CUERPO PARA TRANSFORMARLO”.**

**Miércoles 7, 14 y 21 de Agosto**  
**7pm hr CDMX**  
**Vía Zoom**

