



**¿ Sabía Ud. que la 2da causa de ceguera a nivel mundial es la
RETINOPATIA DIABÉTICA ?**

**¿ Sabía Ud. que la HIPERTENSIÓN ARTERIAL mal controlada puede
causar ceguera ?**

**¿ “Sabía Ud. que el exceso de grasa del abdomen es un factor de
riesgo modificable para diabetes 2, hipertensión arterial y ciertos
tipos de cáncer (I.D.F.)” ?**

**Más del 59% de la grasa del abdomen se reduce con buenos hábitos nutricionales
con asesoría PROFESIONAL:** Le apoyamos a prevenir enfermedades mejorando toda su
figura y salud con nuestros **TALLERES EDUCATIVOS DE NUTRICIÓN** útiles para
modificar hábitos alimentarios en forma agradable dentro de todo un **ESTILO DE
VIDA MÁS SALUDABLE** (“dieta”, fitness y descanso adecuados). **INCLUIMOS:**

- ✓ Conferencista Licenciada en Nutrición y Dietética egresada de la Universidad Central de Venezuela con postgrado universitario en Nutrición Clínica (USB).
- ✓ Boquitas light que Ud. aprenderá a seleccionar en supermercados.
- ✓ Material impreso con **NutriTIPS®** (tips nutricionales profesionales con registro de propiedad intelectual y aval científico).
- ✓ Metas individualizadas de cintura y peso corporal. Autoconocimiento de componentes del peso corporal, velocidad sana de adelgazamiento sin “rebote” (Sx. Yoyo)...
- ✓ Educación nutricional profesional para lograr un peso razonable, reducción de grasa del abdomen y aumento de masa muscular. Nutracéuticos seguros vs. riesgosos.
- ✓ Horarios, proporción, calidad y fraccionamiento dietario. Aclaratoria de sorprendentes mitos. Tips prácticos para preparar o elegir comidas sanas dentro y fuera de casa.
- ✓ Guía de exámenes de sangre claves y cómo controlarlos nutricionalmente (Ej. LDL y HDL colesterol, Triglicéridos, Ácido úrico, Glucemia, Insulinemia...).

Duración aprox. 3 horas. Disponibles lunes a sábados am y pm. **Colaboración B./ 35.00 por persona, para grupos de 15 a 50.** Salón de Conferencias del Patronato Luz del Ciego (casa) en San Francisco Callé Belén 66 cruce con Calle 50, Panamá. **Contrataciones con 2 ó más semanas de antelación: Cel. 6214-5047 o vía Email: NutricionTotal.org@gmail.com**

Le invitamos a seguirnos en Twitter [@NutricionTotal](https://twitter.com/NutricionTotal) , vernos y escucharnos en www.RadioHogar.org 670AM Panamá + 1250AM Provincias Centrales Lunes 11:45am a 12m...

www.NutricionTotal.com

Cuidando profesionalmente EL PILAR ESENCIAL DE SU SALUD !