

PLAN DE CONTENIDOS



CRONOGRAMA

CAMINANDO HACIA LA SALUD

Presentación Programa
2021

G00_Presentación programa
6 Septiembre
G1_Una nueva salud esta en tus manos
7 de Septiembre

WEBINAR

DE LA NORMALIDAD A LA SALUD EN 7 PASOS
16 Septiembre

Mes 1				Mes 2				Mes 3			
Semana 1 20 al 24 de Sept.	Semana 2 27 de Sept al 1 Oct.	Semana 3 4 al 8 de Oct.	Semana 4 11 al 15 de Oct.	Semana 5 18 al 22 de Oct.	Semana 6 25 al 29 de Oct.	Semana 7 2 al 5 de Nov.	Semana 8 8 al 12 de Nov.	Semana 9 15 al 19 de Nov.	Semana 10 22 al 26 de Nov.	Semana 11 29 de Nov al 3 de Dic.	Semana 12 13 al 16 de Dic.
TIP_G2	TIP_G3	TIP_G4	TIP_NAC1	TIP_NAC2	TIP_SD05	TIP_S01	TIP_S02	TIP_S03	TIP_AF01	TIP_AF02	TIP_AF03
G2	G3	G4	NAC1	NAC2	SD05	S01	S02	S03	AF01	AF02	AF03

Técnica
Relajación
Base

Plan acción
vivir a buen
ritmo

HDC_REC10
HDC_REC14

HDC_REC11
HDC_REC15

HDC_REC12
HDC_REC16

Técnica
Protección
Sueño

Plan acción
dormir bien

Plan acción
ejercicio
físico

Plan acción
nutrición
óptima

LAS FUERZAS GENERADORAS DE
SALUD

ALIMENTACIÓN VIVA, CONSCIENTE
Y CON RITMO

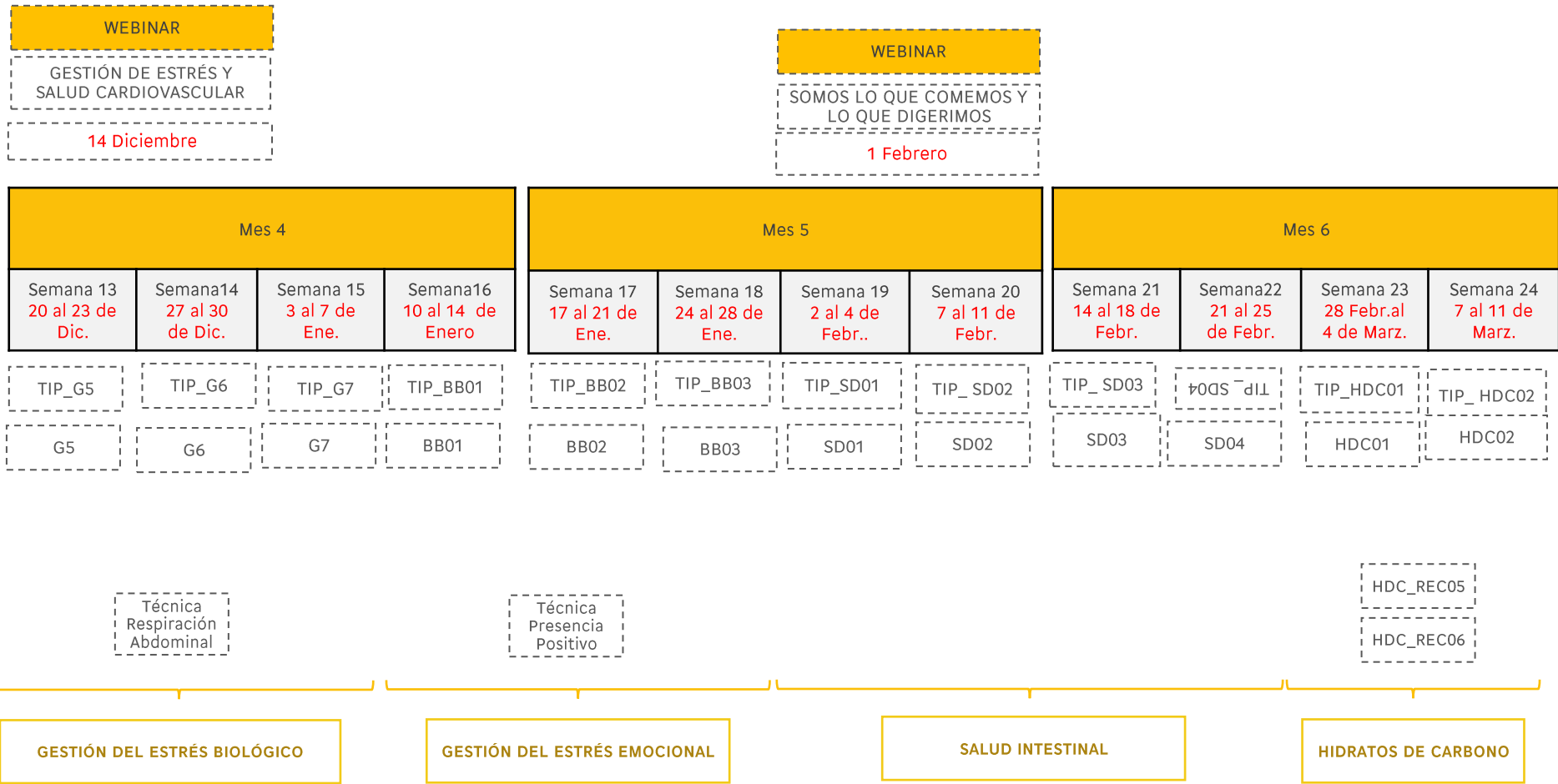
SUEÑO DE CALIDAD Y REPARADOR

ACTIVIDAD FÍSICA



CRONOGRAMA

CAMINANDO HACIA LA SALUD



CRONOGRAMA

CAMINANDO HACIA LA SALUD



Mes 7				Mes 8				Mes 9							
Semana 25 14 al 18 de Marz.	Semana26 21 al 25 de Marz.	Semana 27 28 de Marz. al 1 de Abr..	Semana 28 4 al 8 de Abr.	Semana 29 18 al 22 de Abr.	Semana 30 25 al 29 de Abr.	Semana 31 3 al 6 de May.	Semana 32 9 al 13 de May.	Semana 33 16 al 20 de May	Semana34 23 al 27 de May.	Semana 35 30 de May. 3 de Jun.	Semana 36 6 al 10 de Jun.				
TIP_HDC03	TIP_HDC04	TIP_HDC05	TIP_GR01	TIP_GR02	TIP_GR03	lOd_dIL	TIP_P02	TIP_P03	TIP_ME01	TIP_G08	TIP_G09				
HDC03	HDC04	HDC05	GR01	GR02	GR03	P01	P02	P03	ME01	G08	G09				
<div><div>HDC_REC07</div><div>HDC_REC17</div><div>HDC_REC08</div><div>HCD_REC18</div></div>				<div><div>GR_REC01</div><div>GR_REC03</div><div>GR_REC05</div><div>GR_REC02</div><div>GR_REC04</div><div>GR_REC06</div></div>				<div><div>P_REC01</div><div>P_REC03</div><div>P_REC05</div><div>P_REC02</div><div>P_REC04</div><div>P_REC06</div></div>				<div><div>HDC_REC01</div><div>HDC_REC02</div><div>HDC_REC09</div><div>HDC_REC03</div><div>HDC_REC04</div><div>HDC_REC13</div></div>			
HIDRATOS DE CARBONO				GRASAS DE CALIDAD				PROTEINAS				OBESIDAD IFLAMATORIA			



CRONOGRAMA

CAMINANDO HACIA LA SALUD

WEBINAR

7 RECURSOS AUTOCUIDADO EMOCIONAL

14 de Junio

Mes 10

Semana 37 13 al 17 de Jun.	Semana38 20 al 24 de Jun.	Semana 39 27 Jun. al 1 de Jul.	Semana 40 4 al 8 de Jul.
TIP_AF04	TIP_AF05	TIP_AF06	TIP_AF07
AF04	AF05	AF06	AF07

ACTIVIDAD FÍSICA II

