



UNAM  
POSGRADO



PARTICIPA EN EL PROGRAMA:

# ME QUIERO, ME CUIDO

2 0 2 2

## DIRIGIDO A:

Comunidad Universitaria (alumnos, académicos, trabajadores y exalumnos) y público en general que quieran adquirir un estilo de vida saludable.

## OBJETIVO:

Brindar las herramientas necesarias para mejorar el estado de salud y calidad de vida a través del autocuidado.

El programa consiste en

## TRES ETAPAS:

- 1. Del 19 al 21 de septiembre**  
*Evaluación del estado de salud, cualidades físicas e identificación del déficit de autocuidado.*
- 2. De 26 al 30 de septiembre**  
*Sistema de Apoyo Educativo (talleres psicoeducativos).*
- 3. Del 3 de octubre al 2 de diciembre**  
*Programa de ejercicio físico para la salud y alimentación individualizado bajo supervisión y acompañamiento por Especialistas Enfermería en la Cultura Física y Deporte.*

**INFORMES E INSCRIPCIONES:** Del 15 de agosto al 14 de septiembre del 2022, de las 9:00 a las 13:00 horas, en la Dirección de Medicina del Deporte de la Dirección General del Deporte Universitario, Costado sur del Estadio Olímpico Universitario.

Citas al teléfono 55 5622 0540 o 55 5622 0543 Universitario.

#SOYDEPORTEUNAM

SIN  
COSTO