



## CICLO DE CONFERENCIAS EN LÍNEA

SIN COSTO  
CUPO LIMITADO

# ACTIVIDAD FÍSICA, NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA EN LA SENESCENCIA DE LA MUJER

### **OBJETIVO GENERAL:**

Reconocer las **adaptaciones psicológicas, físicas**, así como la intervención de la **nutrición durante la senescencia de la mujer**, a través de la revisión de información actualizada.

### **PONENTES:**

Mtra. Miriam Jeanette Ruiz Morales  
Lic. Gisela Roldán Aguilar  
Prof. Emmanuel Novas Sánchez

### **DIRIGIDO A:**

Estudiantes, profesores, entrenadores y público en general

### **TEMAS:**

1. Temores y mitos de la Menopausia
2. Factores Nutricionales que promueven el envejecimiento prematuro en la mujer
3. Entrenamiento de fuerza como herramienta de salud, durante la menopausia
4. Estrategias Psicológicas, para una menopausia exitosa
5. Efecto Cosmético de los antioxidantes alimentarios en la senescencia de la mujer

### **FECHAS:**

2, 9, 16 y 23 de **febrero** y 2 de **marzo**

### **HORARIOS:**

**11:00 a 13:00** horas

### **LUGAR / PLATAFORMA:**

Plataforma Zoom

### **DURACIÓN:**

10 horas

### **FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:**

**1 de febrero** de 2023

### **REGISTRO:**

<https://deporte.unam.mx/ced/conferencias.php>

### **INFORMES:**

[ced@deporte.unam.mx](mailto:ced@deporte.unam.mx)



#SOYDEPORTEUNAM