



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



#SOYDEPORTEUNAM