



**ANÁHUAC MÉRIDA**  
Educación Continua



CURSO

# Bienestar después de los 40

 18 HORAS

 EN VIVO A DISTANCIA + ONLINE

---



# REALIZA UN VIAJE DE CONCIENTIZACIÓN

PARA CAMBIAR PENSAMIENTOS, EMOCIONES, CONDUCTAS, CREENCIAS Y HÁBITOS.

Este curso es para ti, que te preocupas por tu salud, es para descubrir la magia de confiar en ti mismo y en atreverte a dar ese pequeño paso en tu vida. Es un curso de wellness, que guiará tus hábitos de conducta y motivaciones hacia unas más saludables, donde obtendrás esa paz que tanto has estado buscando.

Una vez que decides cambiar el rumbo, poco a poco verás como las pequeñas acciones contribuyen a una gran transformación personal en tu vida diaria. Estarás sano, feliz contigo mismo y verás como esas creencias, valores y hábitos que antes tenías, se volverán más saludables.

Cree en ti, date la oportunidad de crear junto con otras personas un vínculo de amistad, de reírte de las cosas e inquietudes que vienen después de los cuarenta.

---

## ESTRUCTURA DEL CURSO

### **Objetivo:**

Al tomar el curso podrás aclarar términos actuales y populares que se han confundido de gran manera con el bienestar y provocan una gran incertidumbre entre las personas.

### **Fecha de Inicio:**

6 de Junio

### **Modalidad:**

A Distancia

### **Fecha de término:**

28 de Agosto

### **Plataformas digitales:**

Zoom

### **Horarios:**

Martes de 6:00pm a 7:30pm

### **Duración:**

18 horas (cada sesión tiene 1.5 horas de duración)

---

# METODOLOGÍA DEL CURSO

El curso consta de **12 Sesiones** grabadas de 1.5 horas cada una las cuales serán realizadas en vivo. Las podrás observar desde la comodidad de tu hogar y te permitirán obtener nueva información, aclarar dudas y ponerlas en práctica.

*Para poder obtener tu constancia deberás asistir al 80% de las sesiones. En caso de no poder asistir, se te enviará la grabación, pero no contará como asistencia.*



## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Es un curso para personas de 40 años, que están en el proceso de dejar atrás esas creencias de que aún existen fórmulas mágicas y milagrosas en cuanto a salud y alimentación.

Es para aquellos que buscan creer en sí mismos, quieren confiar y soltar patrones o conductas que no les han brindado los resultados deseados y muy por el contrario, les dejan sentimientos negativos.

---

Con total acceso a:

12

*Sesiones a distancia síncronas en vivo, en forma de taller que te permitirán obtener nueva información, aclarar dudas y ponerlas en práctica.*



---



# HIGHLIGHTS



## High Touch:

Valoramos la personalización y la interacción en vivo.



## Aplicaciones Reales:

A través de los proyectos a realizar, llevas a la práctica lo revisado.



## High Tech:

Publica el avance al término del taller, en redes sociales a través de Blockchain.



## Prestigio:

La marca Anáhuac te brinda garantía.



## Contenido:

Práctico, relevante a través de videos y clases en vivo.



## Flexibilidad:

Acceso al material 24/7.



## Sesiones Interactivas:

Toma ventaja de las 12 sesiones interactivas con expertos en cada tema.



## Dedicación:

Invierte de una mejor forma tu tiempo y avanza a tu ritmo cada semana.



## Networking:

Fomentamos la interacción entre compañeros y expertos.





# PLAN DE ESTUDIOS: BIENESTAR DESPUÉS DE LOS 40

## **MÓDULO 1: NO SE TRATA DE COMER MENOS, SINO DE COMER MEJOR**

1. Componentes emocionales y sociales de la dieta.
2. Hambre emocional.
3. La conversión a una alimentación consciente.
4. Macronutrientes y micronutrientes: la lista básica del super.

## **MÓDULO 2: CONOCE TU CUERPO: TU PUEDES ADMINISTRAR COMO ENVEJECER Y A QUE VELOCIDAD**

1. Tu periodo, tus hormonas y tu tipo de cuerpo.
2. La industria del fitness y su estrategia.
3. Duerme, descansa y recupérate.
4. Sol , el justo y necesario.

## **MÓDULO 3: HAZTE CARGO Y RESPONSABLE DE TUS EMOCIONES, DE TUS PENSAMIENTOS Y DE TU ESTADO DE CONCIENCIA**

1. Rompiendo creencias limitantes.
2. Haz las paces con la imperfección.
3. Aprende a vivir en el momento presente.
4. Cómo integrar filosofías ancestrales a nuestra actualidad.

# UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB Acercá de la

La **UNIVERSIDAD ANÁHUAC** actualmente está posicionada dentro del 2% de mejores universidades del mundo y en el top 3 de universidades privadas de México además de ser una de las 3 universidades con mejor empleabilidad del país. En la Red de Universidades Anáhuac somos más de 80,000 alumnos, profesores e investigadores que en nueve campus a lo largo y ancho del país contribuimos al desarrollo de la sociedad a través de nuestra misión, visión y un modelo educativo basado en el humanismo cristiano y alta calidad académica. En nuestra área de posgrados contamos con más de 500 diplomados, seminarios y cursos presenciales o en línea impartidos en nuestras sedes: universitarias, aulas virtuales, vía internet, en empresas y en instituciones.

En nuestra sede **ANÁHUAC MAYAB** contamos con más de 35 años de historia diseñando programas de **EDUCACIÓN CONTINUA** prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.



**Conoce nuestras certificaciones.**

Miembros de:



**uni>ersia**

Acreditados por:





**ANÁHUAC MÉRIDA**  
Educación Continua

**Continúa tu**  
*crecimiento profesional*

## Contacto



**WhatsApp**  
(222) 554 5108



**Teléfono**  
(222) 554 5108



**Correo**  
samantha.lopezm@anahuacmayab.mx



**Web**  
merida.anahuac.mx/posgrado