

Foro: Datos y Ciencia para la consecución de sus propósitos de año nuevo 2019

Estrategias personales para lograr un año nuevo más saludable y feliz

11 de diciembre, San José. Costa Rica.

Hotel Barceló San José Palacio, salón Greco A

Actividad gratuita con previa inscripción-Cupo Limitado

HORA	TEMATICA	CONFERENCISTA
8:30 – 9:00 am	Inscripciones	
9:00 am	Bienvenida	Hannia León ILSI Mesoamérica
9:15 – 9:50 am	Cómo construir propósitos de vida saludable y lograr cumplirlos	Dra. Gabriella D Arsié Psicóloga Clínica Clínica CIAP
9:50 - 10:15 am	Pausa para merienda	
10:15 - 10:45 am	Dieta balanceada para un control sano del peso	Dra. Ligia Chaves, Nutricionista
10:45-11:20 am	Dejar de fumar es mi única opción ¿Cuáles son las herramientas y terapias efectivas?	Licda. Mayi Cedeño Coordinadora de la Clínica de cesación de fumado, Hospital México. CCSS
11:20-11:40 am	“Muévete, por tu salud” Estrategias para tener un estilo de vida más activo	Licda. María Fernanda Herrera REDCIMOVÍ
11:40- 11:50 am	Cierre de la actividad	Actividad especial

- Actividad gratuita con previa inscripción al correo: ilsimesoamerica@gmail.com
- Para más información comunicarse al correo: executivedirector@ilsimesoamerica.org
- Habrá recolección de medicamentos vencidos por parte del programa *Punto Seguro*.
- Cupo limitado y disponible hasta el 10 de diciembre.

Más información sobre ILSI Mesoamérica en el link: <http://ilsimesoamerica.org/>