

MÁS VIDA CONEXIÓN

+57 31 55044976
amesvidacol@gmail.com



Cannúa Hotel
Marinilla, Antioquia

DÍA 1

17:00-21:00

Check in

Taller de sueño I

Permite que tu cuerpo se relaje y deje ir el día

DÍA 2

8:00-17:30

Bienvenida y apertura

¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida (MEV)?
¿Qué es Amesvida?

Cambio de comportamiento

De la motivación al cambio: ¿cómo transformar los hábitos?

Gestión del estrés

Última evidencia y recomendaciones actuales
Terapia Dialéctica Comportamental (DBT)
Burnout en el personal de salud

Actividad física

Músculo y salud
Condición física
Prescripción del ejercicio

Nutrición

Que el alimento sea tu medicina
Cocinar para la mente: psiquiatría nutricional
Microbiota y su importancia para la salud

Evitar sustancias de riesgo

Cigarrillos y sucedáneos: ¿qué dice la evidencia?
Del alcohol y otras adicciones
¿Cómo evitar recaídas?

Conectividad social

¿Cómo las conexiones y relaciones sociales afectan nuestra salud?
Actividad para conectar

Higiene del sueño

Conversatorio sobre higiene del sueño
Dormir bien: los hábitos importan

DÍA 3

9:00-12:30

Enfermedad crónica y MEV

La reversión de diabetes sí se puede
Deterioro cognitivo y Alzheimer: ¿cómo disminuir su progresión con MEV?
Enfermedad cardiovascular y MEV

Conexión verde

La vitamina N como pilar de la MEV

Mindfulness o conexión con el ser

¿Cómo conectar para manejar el estrés y aumentar la resiliencia?

Integrando la Medicina del Estilo de Vida a la práctica clínica

Primer encuentro de miembros Amesvida

DÍA 4

8:00-13:00

Taller de permacultura y contacto con la naturaleza

Taller de Medicina Culinaria