





	Centro	Fecha	Hora
	Colegio La Visitación de Nuestra Señora, Saldaña	25 Marzo	16:30
	Colegio San Pedro y San Felices	28 Marzo	16:30
	Colegio Circulo	1 Abril	16:30
	C.C.D. María Madre Politecnos	4 Abril	16:30

## Sobre la ponente

**Ana Celia Ortiz:** Grado en Fisioterapia, especialista en PsicoNeuroInmunología clínica, Instructora en Mindfulness, con más de 10 años de experiencia en la meditación. Profesora en el Centro Concertado diocesano **María Madre Politecnos**, donde viene realizando distintas formaciones en esta y otras áreas.



¿Nos preocupa el rendimiento de nuestros hijos? ¿Y el nuestro?



Santa Ana, 10 |  
09001 - Burgos |  
secretaria@sanpedroysanfelices.es



Tel: 94 720 6843 | Fax: 94 727 9371

# Alimentar la mente

FORMACIÓN PARA LA VIDA



Elige tu futuro

Centro Concertado

Diocesano



San Pedro y  
San Felices



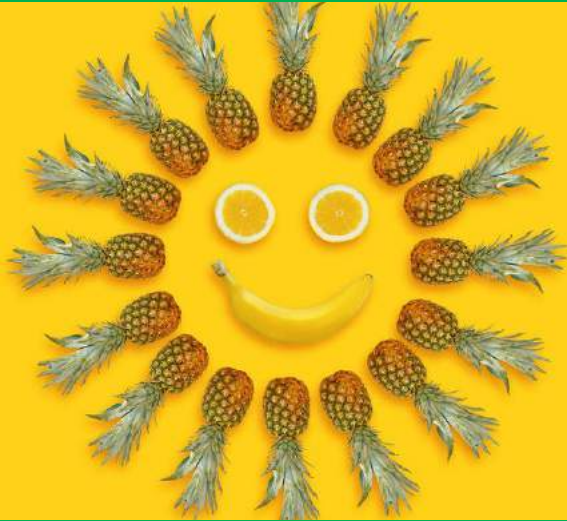
## Presentación

En esta formación ofrecemos la oportunidad de **aprender a alimentar tu mente y la de tus hijos**, con un programa que nos da orientaciones y pautas sobre qué es mejor ingerir, en qué cantidades y en qué momentos.

### ¿A quién va dirigido?

A todos los padres y madres que estén interesados en mejorar su rendimiento y el de sus hijos o que por el motivo que sea tengan la sensación de pérdida de salud; que te cueste empezar el día, somnolencia en mitad del día, falta de motivación, cansancio no justificado, estrés, etc... además de resolver un montón de dudas y porqués.

### ¿Quieres saber cómo influye lo que comemos?



### ¿Es más importante lo que comes o cómo lo comes?

### ¿Sabes por qué hay gente que no tiene apetito nada más levantarse?



### ¿Influye nuestra dieta en nuestro sueño? ¿Dé qué manera y por qué motivo?



### ¿Sabes lo que hacen nuestras bacterias por nosotros?



### ¿Tenías idea de que son capaces de manejar nuestra conducta?



### ¿Por qué preferimos unos alimentos frente a otros?



### ¿Sabías que no somos culpables de tantas cosas?

Te proponemos resolver estas y otras dudas, con pequeños cambios que entre todos se harán mucho más fáciles. Lo importante somos todos.