



Lifestyle

PROGRAMA

CURSO PLANEJANDO SUA SAÚDE



PROGRAMAÇÃO

- 7h30min - Recepção e credenciamento
- 8h30min - Início do evento: Por que Planejar a Saúde?
- Palestra: "Por que eu preciso fazer Atividade Física?"
- Palestra: "Aprenda a comer e controle seu peso."
- 10h20min - Perguntas e respostas
- 10h30min - Coffee Break
- 11h - Continuação da apresentação
- Palestra: "Técnicas para ter um sono restaurador?"
- Palestra: "Controle suas emoções e cure a ansiedade e a depressão".
- 12h50min - Perguntas e respostas
- 13h - Encerramento e entrega dos certificados



Dia: 23 de junho
Local: Centro de Agronegócio
Marechal Floriano - Posto do Café

INSCRIÇÕES
www.drthanguy.com.br
(27) 3072-7421 / (27) 99500-0303