



¿Cómo aprender a controlar la alimentación emocional?



Participe en el seminario virtual en vivo el 10 de enero de 2024 a la 1:00 p. m. CT, para aprender sobre los factores que desencadenan la “alimentación emocional” y la manera de tratarlos. Escanee el código QR para registrarse ahora.

En este seminario virtual, aprenderá a hacer lo siguiente:

- Describir las causas y los desencadenantes habituales de la alimentación emocional.
- Identificar estrategias para controlar la alimentación emocional.
- Aplicar estas estrategias para mejorar la salud y el bienestar.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.