

## EQUILIBRADA

**Tres opciones de presentador:** Estos seminarios prácticos y temáticos se pueden presentar con versiones largas o cortas de los Power Points de vida equilibrada o la versión de video de cada tema (descarga en [LifestyleMatters.com](http://LifestyleMatters.com)).

**CADA** carpeta de seminario contiene las **GUÍAS DE SESIÓN** que usará en cada presentación. Elija el Power Point o video con el mismo nombre para acompañar cada **GUÍA DE SESIÓN**.

### **Seminario 1: Diseñado para el éxito**

Sesión 1: Diseñado para el éxito

Sesión 2: Cómo salir de la Depresión

Sesión 3: Estos médicos todavía hacen consultas en las casas

Sesión 4: El factor actitud

Sesión 5: Haga Ejercicio Esto llega a la Cabeza

Sesión 6: Creando conexiones ¿Por que Importan las Relaciones?

Sesión 7: ¿En quién puedo confiar?

### **Seminario 2: Viviendo Libre**

Sesión 1: Llaves de Liberación, Rompiendo Cadenas de Adicción

Sesión 2: Digestión una alborotadora pregunta

Sesión 3: La Conexión de la Mente y el Cuerpo

Sesión 4: Alcohol: ¿por qué no?

Sesión 5: El Ruido de las Bebidas

Sesión 6: Sistema Inmunológico Saludable

Sesión 7: La trampa del entretenimiento

### **Seminario 3: Mejor salud**

Sesión 1: Apurado, Preocupado y Sepultado

Sesión 2: Salud en Medio de La Prisa

Sesión 3: La Importancia de un Peso Saludable

Sesión 4: Domesticando los fuegos metabólicos

Sesión 5: Soluciones Simples para la Diabetes

Sesión 6: Alimentos que combaten el cáncer

Sesión 7: Hallando paz en tu loco y ocupado mundo