



**El Colegio de Ingenieros Civiles de México, A. C.
en el marco del Programa de Salud Plus**

Se complace en invitar a usted al Foro de la Salud a través de una
Mesa Redonda

**ESTRATEGIAS PARA LOGRAR UN ESTILO
DE VIDA SALUDABLE**

1.- M.C. ESTHÉR NISSÁN SCHOENFELD

La alimentación correcta y la actividad física como elementos fundamentales en la formación de un estilo de vida saludable.

2.- LIC. CECILIA CARCÍA SCHINKEL

Sobrepeso y obesidad: consejos prácticos para su control.

3.- MÉDICO CARDIÓLOGO

La grasa abdominal y sus consecuencias cardiovasculares.

4.- M.C. ADOLFO SOBERÓN

Moverse en cualquier situación: recomendaciones para lograrlo e incrementar la calidad de vida

5.- Sesión de preguntas y respuestas

El martes 3 de marzo de 2009, a las 19:00 horas
Colegio de Ingenieros Civiles de México
Auditorio: "ENRIQUE LONA VALENZUELA"
Camino a Santa Teresa No. 187
Col. Parque del pedregal

ENTRADA LIBRE

Favor de confirmar su asistencia al
5606 2323 Ext. 104, 116, 117 , y 5666-5933