

SALUD Y REJUVENECEIMIENTO - 1

Taller Cuerpo / Mente

Te invitamos a inscribirte a este taller, donde aprenderás a utilizar de manera eficaz, 3 de las 5 **Poderosas Herramientas del Estilo de Vida**, que te ayudarán a mejorar tu salud y a revitalizar tu cuerpo:

- La Desintoxicación
- La Alimentación
- El Ejercicio Físico



Imparte:

Dr. Edgar Armando Bermúdez García

Médico Cirujano, egresado de la UAEM, estudios de post grado en:
Medicina Natural, Homeopatía, Medicina Ayurvédica,
Medicina Antienvjecimiento, Terapia Neural y Acupuntura.

Fecha: Viernes 26 de Julio de 2019 4.00 a 9.00 p.m.

Lugar: **Centro de Medicina Natural “Salud y Vida”**
Av. Hidalgo Poniente 1110, Colonia San Bernardino, Toluca, México.



(722) 213 40 37, 207 89 60 y 61.

Inversión: \$1000.

Promoción: Invita a otra persona y pagan \$1500 por ambas
o toma los 2 talleres por \$1500 (pagando ambos talleres en un solo pago)
Importante reservar tu lugar con \$500 en Salud y Vida
(No hay devoluciones ni cancelaciones).

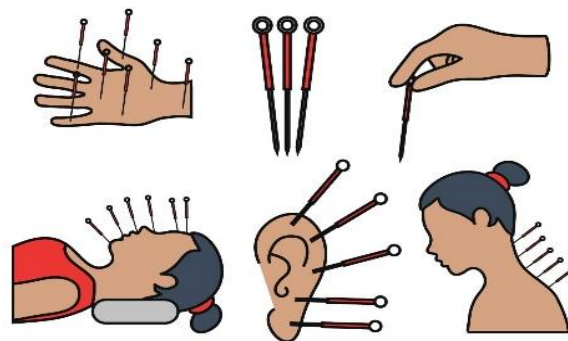
Este taller Cuerpo/Mente, es de difusión científica.

SALUD Y REJUVENECEIMIENTO - 2

Taller Cuerpo / Mente

Inscríbete a este taller, para conocer y aplicar las otras 2 **Poderosas Herramientas del Estilo de Vida**, que te ayudarán a mejorar tu salud y a revitalizar tu cuerpo:

- Ideas, Creencias, Sentimientos y Emociones
- Terapias para Bloqueos del CEM
Campo electromagnético (cirugías, traumatismos)
Terapia Neural, Acupuntura, Homeopatía,
Terapia Floral, Biomagnetismo, etc.
- Revitalización con Terapia Celular (Células Madre)



(No se requiere haber tomado el taller 1)

Imparte:

Dr. Edgar Armando Bermúdez García

Médico Cirujano, egresado de la UAEM, estudios de post grado en:
Medicina Natural, Homeopatía, Medicina Ayurvédica,
Medicina Antienviejimiento, Terapia Neural y Acupuntura.

Fecha: Viernes 9 de Agosto de 2019

4.00 a 9.00 p.m.

Lugar: **Centro de Medicina Natural “Salud y Vida”**
Av. Hidalgo Poniente 1110, Colonia San Bernardino, Toluca, México.



(722) 213 40 37, 207 89 60 y 61.

Inversión: \$1000.

Promoción: Invita a otra persona y pagan \$1500 por ambas
o toma los 2 talleres por \$1500 (pagando ambos talleres en un solo pago)

Importante reservar tu lugar con \$500 en Salud y Vida
(No hay devoluciones ni cancelaciones).

Este taller Cuerpo/Mente, es de difusión científica.

Temario a desarrollar:

DESINTOXICACIÓN:

- Toxemia
- Causas de la toxemia: Comer en exceso, Químicos (productos de higiene), Noticieros, “Gente Tóxica”
- Toxemia (Iniciando con las emociones)
- La Matrix Celular
- El agua (ph, minerales y sustancias)
- Agua alcalina
- Agua destilada
- Agua hidrogenada (Hidrógeno, el antioxidante por excelencia)
- Primer Paso: Comer menos (el vaso de la licuadora)
- El ayuno (tipos de ayuno)
- Ayuno Intermitente
- Las Quelaciones
- Desintoxicación hepática
- Desintoxicación renal
- El ejercicio y la sudoración

ALIMENTACION

- Los 3 tipos ayurvédicos: VATA, PITA, KAPHA.
- El primer alimento, EL AGUA (alcalina, hidrogenada, destilada, las sales).
- Los pilares de la alimentación saludable:
- No comer sin hambre (y hacer periodos largos de “no comer”)
- Comer menos (al 70% el vaso de la licuadora)
- Comer despacio
- Comer sentado
- Comer disfrutando los alimentos y sin hacer otra cosa
- Hacer sobremesa de 5 a 10 minutos
- Tomar al final un poco de agua caliente para activar AGNI
- Los lácteos
- Azúcares refinados
- Harinas refinadas
- Las grasas (el aceite de coco)
- Los fermentos
- Los prebióticos
- Los probióticos

- Las dietas de Vata, Pita y Kapha
- La dieta saludable
- Los complementos
- La alimentación de la mente (las noticias, la lectura).

EL EJERCICIO FISICO

- Beneficios del ejercicio
- Los tipos de ejercicios:
- Estiramientos
- Fuerza
- Aeróbico
- El Yoga
- El Chi kung
- La Respiración.
- Tipos de respiraciones.
- El ejercicio mental