



Abierta preinscripción “Proyecto O” 2017 en versión mejorada

- Proyecto O ofrecerá una serie de actividades en pro de la salud física y mental.
- Los interesados deben escribir al correo electrónico nutricion.obs@ucr.ac.cr y cumplir con una serie de requisitos.

El Proyecto O (Proyecto Manejo Integral de la Obesidad) pretende, desde un enfoque integral, trabajar en los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas que viven con obesidad orientadas hacia cambios de hábitos sostenidos en el tiempo.

“Este año se efectuó una selección especial de manera que sólo ingresaron 14 personas con los requisitos deseados. Dentro de estos, tener compromiso, estar dispuesto a salir de la zona de confort y vivir un cambio, es la estrategia para lograr los objetivos”; manifestó la nutricionista de la UPS, Máster Ana Yanci Zúñiga.

Para la participante Flor Rodríguez Moya esta experiencia, “ha sido un cambio de vida, ya que ha mejorado mi salud, y me encuentro con mucha energía y muy motivada. Todo es un paquete, en conjunto, he mejorado mi parte física y también la parte emocional, la cual nos ayuda a seguir adelante”.

Dentro de las actividades que se llevarán a cabo están:

- Entrenamientos físicos, psicoterapias grupales, talleres y convivios.
- El cupo es limitado.
- Desde enero a noviembre 2017, inicia Proyecto O
- Los interesados deben escribir al correo electrónico: nutricion.obs@ucr.ac.cr, para participar en la selección de los participantes.

Requisitos

- ✓ Ser funcionario o estudiante universitario.
- ✓ Contar con un Índice de Masa Corporal mayor a 30 (Obesidad).
- ✓ Tener disponibilidad para entrenar al menos 6 veces a la semana.
- ✓ Estar dispuesto a presentar el reporte semanal del consumo diario de alimentos.
- ✓ Participar de una sesión mensual de psicoterapia grupal.
- ✓ Participar de un taller educativo mensual.

UPS se encuentra en:

- ❖ Web: <http://www.ups-obs.com>
- ❖ Canal YouTube: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr
- ❖ Twitter: UPSalud_UCR
- ❖ Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna
Unidad de Promoción de la Salud
E-mail: info.ups@ucr.ac.cr

