



# ME QUIERO, ME CUIDO

## DIRIGIDO A:

Personas que padezcan sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, osteoporosis o dislipidemias (colesterol o triglicéridos altos).

## OBJETIVO:

Brindar las herramientas necesarias para lograr una mejora en su salud y calidad de vida, a través del autocuidado.

## TRES ETAPAS:

**1.** Del 27 de al 31 de marzo.  
*Evaluación del estado de salud, condición física y déficit de autocuidado.*

**2.** Del 3 al 7 de abril.  
*Semana de sesiones educativas.*

**3.** Del 17 de abril al 30 de junio.  
*Inicio del programa de ejercicio físico.*



**SIN COSTO**

**INFORMES E INSCRIPCIONES:** Dirección de Medicina del Deporte, Costado sur del Estadio Olímpico Universitario. **Citas al Tel.:** 5622-0540 y 5622-0543. A partir del **20 de febrero** y hasta el **24 de marzo** de 9:00 a 13:00 horas.

**UNAM**  
La Universidad de la Nación

