

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## *Taller teórico-práctico*

**Alimentación, salud** y sensación de **bienestar** están íntimamente relacionados. En este taller podrás adquirir conocimientos y herramientas para integrar hábitos de alimentación saludables en tu vida.

### Contenido:

- Alimentación saludable y cómo la llevas. Su importancia en la salud y bienestar
- Nutrientes y Grupos de Alimentos
- Creencias relacionadas con la alimentación y su influencia en lo que elige cada uno
- Alimentación equilibrada del adulto: características y cómo lograrlo.
- Iniciando el plan de acción hacia tu objetivo (motivación, toma de conciencia, etc)

Metodología: Taller teórico-práctico (exposición teórica y dinámicas participativas).

Lugar: Centro Essencia (Bajo Travesía Ana de Velasco. Nº 1, Pamplona)

Fecha y hora: **Viernes 31 de Mayo de 17.30 a 20.30h**

Imparte: Almudena Fernández (Enfermera, Experto en Nutrición, Antropóloga y Coach en Salud certificada)

Grupo reducido (Información y Reservas en el teléfono: **666 872 885**)