

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

y Cómo Lograrlo *(Taller teórico-práctico)*

Contenido:

- Alimentación saludable y cómo la llevas.
- Nutrientes, Grupos de Alimentos, Alimentación Equilibrada
- Creencias relacionadas con la alimentación y su influencia en lo que eliges y haces
- Mindfulness y Alimentación
- Iniciando el Plan de Acción hacia tu Objetivo (Motivación, Toma de Conciencia, etc)

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

Fecha: **Viernes 31 de Mayo**, de **17.30 a 20.30h**

Precio: 40€

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

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