Jornadas Saludables

Empieza a conectar con tu cuerpo

Lourdes León
Nutricionista

¿Quieres Pasar un Fin de Semana Diferente?

Hemos preparado unas actividades para hacerlo posible

ÁREA DE NUTRICIÓN

VIERNES 25

· 20:00 H: Cena; Presentación del programa y de los especialistas que lo llevarán a cabo.

SÁBADO 26

· 8:00 / 11:00 H: Desayuno.
· 9:30 / 10:00 H: Desayuno Saludable, aprende a planificar tu desayuno y hacer mejores elecciones con métodos prácticos, infografías y recetas.
· 12:00 a 13:00 H: Pilates. Jorge Montero.
· 14:00 H: Comida. (Pequeña introducción al método del plato; Método educativo para comer de forma saludable).
· 17:00 a 19:00 H: CHARLA NUTRICIÓN.
Trataremos temas como: Mitos sobre alimentación, Leer un etiquetado (Con ejemplos práticos), Hacer una planificación saludable para nuestro día a día, Tiempo para resolver dudas.

DOMINGO 27

· 11:30 H: Evaluación Nutricional; para todo aquel que lo desee haremos estudios individualizados sobre medición de peso, % Masa gruesa, %Agua, gasto energético, grasa visceral...

Te calculamos tus objeticos saludables a alcanzar.

¡APRENDE A PLANIFICAR TU VIDA SALUDABLE! TE ESPERAMOS