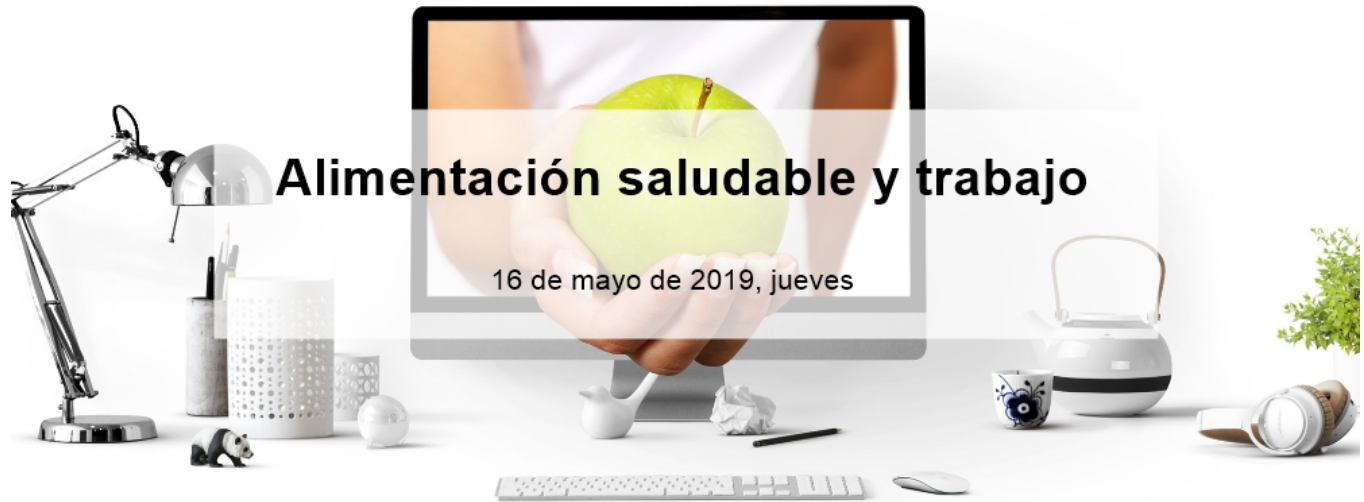




Charla



Colabora:



Inscríbete 

Ponente:



Almudena Fernández González

- Diplomada en Enfermería de Empresa (col 8891)
- Licenciada en Antropología Social y Cultural (UNED)
- Experto Universitario en Nutrición Clínica y Salud Nutricional (Universidad Católica de Valencia)
- Experto en Coaching Nivel Oro (Instituto Europeo de Coaching), acreditado por la ASESICO.
- Titulada en Coaching en Salud (Nutritional Coaching)
- Practitioner PNL, certificado internacionalmente por The Society of NLP™.
- Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales (Ceinpro)

Día: 16 de mayo, jueves

Sesiones: 1

Horario: de 17:30 a 19:30 h.

Duración: 2 horas

Lugar: Club de Marketing de Navarra

Alimentación, salud y sensación de bienestar están íntimamente relacionados. Una adecuada alimentación ayuda a prevenir importantes enfermedades y problemas de salud (cardiovasculares, obesidad, problemas osteomusculares, etc.) y ello afecta también a la productividad de la persona y su rendimiento en el trabajo.

Mantener unos hábitos saludables de alimentación es fundamental para lograr mayor bienestar físico y emocional. Pero a menudo aunque sabemos qué es lo que nos sentaría bien, no lo hacemos, quizá por falta de motivación o hábito para llevarlo adelante.

En esta charla se hablará sobre alimentación saludable, así como sobre la importancia de tomar conciencia de aquello que determina el modo en que cada uno se alimenta. También se presentarán algunas herramientas para integrar hábitos de alimentación saludables y duraderos en el tiempo.

PROGRAMA

- Alimentación: Su importancia en la salud y bienestar y en las enfermedades de mayor prevalencia.
- Alimentación equilibrada del adulto: nutrientes, grupos de alimentos, formas de cocinar, etc
- Hábitos de alimentación: Cómo funcionan.
- Creencias y "mitos" relacionados con la alimentación: Elige y nutre de creencias que te potencian.
- Motivación: La importancia de identificar la de cada uno y potenciarla.
- Cómo y cuándo comemos: Cronobiología y alimentación consciente

INFORMACIÓN GENERAL

Dirigido a:

Personas que deseen ampliar sus conocimientos en alimentación y descubrir herramientas para integrar hábitos de alimentación saludable en su vida y/o su empresa.

Inscripciones:

Socios: Gratis.

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155