

Alimentación saludable y trabajo

 16 de mayo de 2019, jueves

Inscríbete



Fechas:

16 de mayo, jueves

Presencial



Horario:

de 17:30 a 19:30 h.

Inscríbete

Ponente

Foto de Almudena Fernández González

Almudena Fernández González

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

[lineas:05]

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 nútrete 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

INSCRIPCIONES



Socios/as:

Actividad gratuita



No socios:

¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

[Únete a la asociación](#)



Para más información:

948 290155

[Inscríbete](#)