

Programa per a la promoció d'una alimentació saludable i la prevenció i abordatge de malalties a l'atenció primària i comunitària

COM GESTIONO LA MEVA ALIMENTACIÓ?

A càrrec de Laura Lorca, nutricionista i dietista de la CSMS

ABS Malgrat de Mar -Palafolls



- 📍 Escola d'adults - Malgrat de Mar
- 🕒 Divendres 27 d'octubre i 3, 10 i 17 de novembre de 10.30 a 12 h

Taller gratuït per millorar l'organització, gestió i planificació de l'alimentació per poder guanyar en salut i qualitat de vida.

COM GESTIONO LA MEVA ALIMENTACIÓ?

Sessió 1 - 27/10/2023

- Canvi de mentalitat
- Pas per incorporar nous hàbits
- Organitzar els horaris

Sessió 2 - 03/11/2023

- Batchcooking o cuina per lots
- El meu planning setmanal
- Estructura del plat i la ració
- Entendre l'etiquetatge dels aliments

Sessió 3 - 10/11/2023

- Errors freqüents
- Sostenibilitat i consciència nutricional

Sessió 4 - 17/11/2023

- Activa't motivant-te
- Per repassar
- Resolem dubtes

Per apuntar-te, omple i entrega la butlleta al taulell del CAP Malgrat.



COM GESTIONO LA MEVA ALIMENTACIÓ?

Nom: _____ Cognoms: _____

Telèfon: _____

Com has conegut el programa "Com gestiono la meva alimentació"?

Metge / Metgessa Infermer / Infermera

Treball Social Serveis Socials

Altres (Cartell, xarxes socials, a través d'un conegut...)

Salut/

ABS MALGRAT -
PALAFOLLS
Corporació de Salut
del Maresme i la Selva