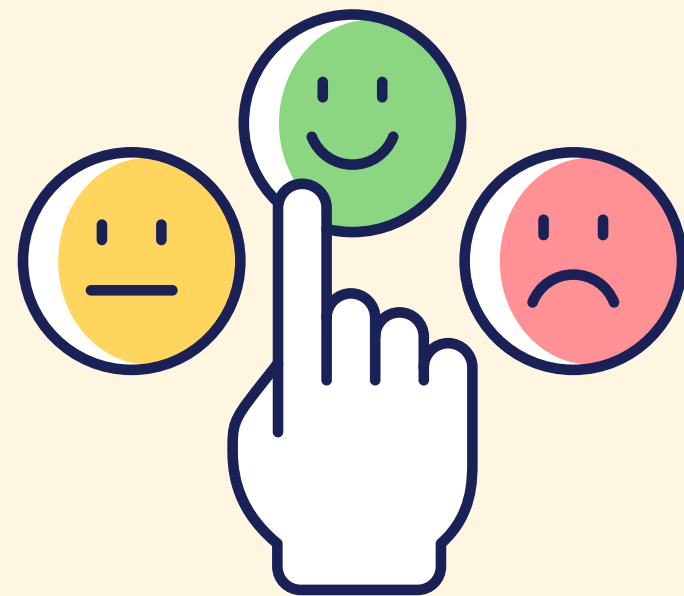




TALLER NUTRICIONAL, HÁBITOS Y EMOCIONES



**PODER GESTIONAR LAS COMIDAS Y
CREAR MENÚS**





CONTENIDO

- **¿Cuál es la base para poder comer de la forma más adecuada?**
- **¿qué ocurre si dejamos que los alimentos palatales nos influyan?**
- **¿cómo crees que deben ser tus comidas?**
- **Los alimentos pueden condicionarte en el ámbito mental y físico.**
- **El descanso y las enfermedades**
- **el estrés y la recuperación del estrés**



Y TAMBIÉN...

**Trabajar los alimentos de temporada:
verano, otoño, primavera, invierno.**

**Trabajar los macronutrientes: proteína,
lípidos, carbohidratos**



PRÁCTICA

- ANALIZAR EL MENÚ INDIVIDUAL**
- CREAR UN MENÚ NUEVO**
- TRABAJAR EN GRUPOS**
- CREAR NUEVOS HÁBITOS**



CONTACTA CONMIGO

Web: www.modoonbyalba.es

Instagram: [@modoonbyalba.es](https://www.instagram.com/modoonbyalba.es)

Tlf: 699095441

Mail: albamartinezquesada@icloud.com