

<b>TALLER</b>	<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>
<b>ITINERARIO</b>	<b>BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)</b>

FECHAS **12 Julio**HORARIO **16:30 a 20:00**DURACION **3,5 h**LUGAR **FERRERA - SIERO**MATRÍCULA **30 € (\*)**

(\*) Haciendo los 4 talleres del mismo itinerario formativo “Bienestar físico y emocional” la matrícula conjunta son 100 €.

### **CONTENIDOS FORMATIVOS:**

1. Conoce principios básicos de la alimentación saludable de forma práctica y aplicable a tu día a día
2. Discrimina los etiquetados
3. Adquiere ideas sencillas y sabrosas para crear menús saludables
4. Trabaja en mejorar “el aprovisionamiento”: claves para organizarte mejor

### **YUREMA DE LA FUENTE**

#### **IMPARTE:**

«El apoyo que necesitas para impulsar el cambio que buscas»

[www.yuremadelafuente.com](http://www.yuremadelafuente.com)

### **VERÓNICA SÁNCHEZ**



#### **FORMADORA**



Diplomada en **Nutrición Humana y Dietética** por la Universidad de Zaragoza.

Máster en condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales en el crecimiento y el desarrollo por la Universidad de Cantabria.

Cuenta con formación específica en coaching nutricional y en la gestión emocional en la consulta dietética, por la Universidad de Alicante (*EISANE Health&BusinessSchool*)