

TALLER**ALIMENTACIÓN SALUDABLE****FECHAS****Jueves 25 Julio****HORARIO****16:30 a 20:00****DURACION****1 tarde****LUGAR****FERRERA - SIERO****MATRÍCULA****30 €****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
5. Platos y ejemplos prácticos

IMPARTE:

VERÓNICA SÁNCHEZ
veronicasf.nutricion@gmail.com

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*)