

Whole Food & Cook

Nutrición y Salud Integrativa

CHARLAS INFORMATIVAS

- Transforma tu alimentación, mejora tu vida -

Cada día nos bombardean con centenares de noticias, artículos, comentarios, sobre cómo debe ser nuestra alimentación, qué no debemos comer, qué alimentos están de moda, cuáles son imprescindibles para nuestra salud... nos vemos incapaces de procesar tanta información y acabamos hechos un lío o desmotivados para cambiar nuestra forma de nutrirnos.

Con este ciclo de charlas nos gustaría poner orden entre tanto caos, que no te sientas perdido/a cuando tengas que hacer la compra, cocinar o elegir entre un alimento u otro. Queremos darte consejos prácticos, con unas líneas claras, sencillas y directas para mejorar tu forma de alimentarte, centrados en que te sientas mejor y mejores tu salud.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Estas charlas nacen con un objetivo claro: que tú también aprendas a nutrirte correctamente, ganando en salud.

Está dirigido a personas, que como tú, desean mejorar su forma de alimentarse o cuanto menos ser conscientes de cómo debería ser una nutrición saludable. No hace falta que tengas conocimientos previos de nutrición, todo lo contrario, está pensado para quien está empezando o quiere empezar a cambiar su forma de alimentarse.

QUÉ TE APORTARÁN LAS CHARLAS

- Conocerás los nutrientes más importantes y las mejores fuentes para obtenerlos. Aquellos alimentos que no deberían faltar en nuestra dieta habitual.
- Aprenderás a programar tu compra para no caer en los alimentos superfluos [procesados, bollerías...], entendiendo las etiquetas de lo que compramos.
- Sabrás planificar tu alimentación de manera equilibrada para obtener todos los nutrientes necesarios y saber sus beneficios.
- Adquirirás algunas herramientas relacionadas con el coaching nutricional para que el cambio a una mejor alimentación sea eficaz y duradero.
- Romperemos algunos falsos mitos sobre alimentación que todos hemos escuchado.