



## **CURS: ALIMENTACIÓ CONSCIENT, SALUDABLE I NUTRITIVA**

Soc la Georgina Neach, dietista-nutricionista amb una visió integral de la salut. En aquest curs explicaré, d'una manera senzilla i dinàmica, com ens hem d'alimentar per estar ben nodrits física i mentalment.

El curs comença el dia 21 d'octubre i s'impartirà cada dijous de 17-19h. La durada del curs serà de 4 setmanes.

### **21 Octubre 17-19h:**

- Alimentació per un sistema immune fort
- Elaboració d'un esmorzar saludable

### **28 Octubre 17-19h**

- Com cuidar el nostre intestí
- Elaboració d'un aliment fermentat

### **4 Novembre 17-19h**

- ¿Quines són les millors proteïnes i perquè? Com cuinar-les i combinar-les
- Elaboració d'un plat principal

### **11 Novembre 17-19h**

- Com afecta l'estrès en el que mengem i com ho mengem. Mindful eating
- Meditació guiada de 15min. Exemples de meditacions