

# PRINCIPIOS BÁSICOS y PRÁCTICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Relación alimentación saludable y estado de salud

Recorrido por los puntos clave de una alimentación saludable

Plan personalizado de mejora de los hábitos alimentarios

Ref.:

Para pedir cita llamar al +34 682 389 557 o escribir a [montse@montsesanahuja.com](mailto:montse@montsesanahuja.com)  
C/ Aribau 260, 3r 1a. Barcelona

**La alimentación saludable es uno de los pilares de la salud y el bienestar.** Numerosos estudios que analizan el papel de la dieta en las enfermedades crónicas –cardiovasculares , algunos tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes y obesidad– han puesto de manifiesto que existe una relación muy estrecha entre lo que comemos y nuestro estado de salud.

Los mayores desafíos para mejorar los hábitos alimentarios se centran en disponer de fuentes de información fidedignas basadas en la evidencia científica, en **tomar conciencia de nuestra alimentación** y en encontrar la manera de llevar a la práctica los conceptos teóricos de forma agradable y sin perder ni gusto por la comida ni el disfrute de comer.

La sesión “principios básicos y prácticos de una alimentación saludable”

sensibiliza sobre la importancia de unos hábitos alimentarios saludables, ofrece recomendaciones personalizadas y, en consecuencia, ayuda a mejorar la salud y la calidad de vida.

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