

PRINCIPIS BÀSICS I PRÀCTICS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Relació entre alimentació saludable i estat de salut

Recorregut per els punts clau d'una alimentació saludable

Pla personalitzat de millora dels hàbits alimentaris

Ref.:

Per demanar hora trucar al +34 682 389 557 o escriure a montse@montsesanahuja.com
C/ Aribau 260, 3r 1a. Barcelona

L' alimentació saludable és un dels pilars de la salut i del benestar. Nombrosos estudis que analitzen el paper de la dieta en les malalties cròniques – cardiovasculars , alguns tipus de càncer, osteoporosi, diabetis i obesitat– han posat de manifest que existeix una relació molt estreta entre allò que mengem i el nostre estat de salut.

Els reptes més rellevants per millorar els hàbits alimentaris s'adrecen a disposar de fonts d'informació fidedignes basades en l'evidència científica, a **prendre consciència de la importància d'una adequada alimentació** i a trobar la manera de dur a la pràctica els conceptes teòrics de forma agradable i sense perdre ni el gust ni el plaer de menjar.

La sessió “principis bàsics i pràctics d'una alimentació saludable”

sensibilitza sobre la importància d'uns hàbits alimentaris saludables, ofereix recomanacions personalitzades i, en conseqüència, ajuda a millorar la salut i la qualitat de vida.

www.montsesanahuja.com