

TALLER: ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL

Nom del/a tallerista: ZERO WASTE BCN

Curriculum del/a tallerista: Som una organització que treballa per reduir el malbaratament alimentari i la generació de residus des de l'any 2016 a l'entorn de Barcelona. Fem tallers, xerrades, conferències sobre zero waste i participem de totes les activitats possibles per adquirir el màxim de coneixements i poder-los compartir.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: En aquest taller conversarem entorn del cicle menstrual i les diferents fases. Entendrem una mica millor com funciona el nostre cos i experimentarem amb diferents receptes que ens poden anar especialment bé en diferents fases del cicle, a més de veure els beneficis d'utilitzar un calendari menstrual en paper. Alguns dies tendim a experimentar més fatiga, d'altres ens convé minimitzar la inflamació, i de vegades ens caurà especialment bé la xocolata negra... En aquest punt de trobada intercanviarem experiències, consells i cuinarem plats deliciosos entre totes!

Taller obert a qualsevol persona menstruant.

Persones a les què va dirigit: Tota mena de nivells de cuina i persones interessades en cuina saludable.

Requisits: cap.

Què cal portar: Es recomana portar carmanyoles o pots amb que tanquin bé, i de manera opcional davantal.

Aquest taller té un suplement de 12€ en concepte de material.

Altres anotacions:

-
- *La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.*
 - *El Centre es reserva el dret de **suspènre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.*