



CENTRE CÍVIC
VIL·LA FLORIDA

TALLER: ENTENEM EL QUE MENGEM: UN RECORREGUT PER APRENDRE A ALIMENTAR CADA PART DEL TEU COS

Nom de la tallerista: Savina Muros

Currículum de la tallerista: Graduada en Comunicació i en Dietètica amb enfocament integratiu, és especialitzada en educació alimentària i salut. Combina la seva experiència en comunicació amb la divulgació i l'acompanyament a persones per millorar els seus hàbits de vida de manera conscient i accessible. Imparteix tallers i cursos adaptats a diferents públics.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: En aquesta segona part del curs explorarem la relació entre aliments i parts del cos. A cada sessió analitzarem funcions com l'energia, la claredat mental, la força muscular o la protecció del sistema immune per entendre quins aliments i hàbits les afavoreixen. Amb menús i receptes com a guia, aprendrem a cuinar amb consciència, adaptant ingredients a cada moment vital. Al final, crearem un llibret personal de menús, suplementació i fitoteràpia per potenciar la salut global.

Persones a les quals va dirigit: A persones que hagin assistit al primer trimestre del curs i a qualsevol persona que vulgui millorar els seus hàbits alimentaris i comprendre com la bona elecció d'aliments pot influir positivament cada part del cos.

Requisits: No cal cap coneixement previ, ni tampoc haver assistit al primer trimestre. Només ganes d'aprendre sobre hàbits saludables.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre 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.

Què cal portar: Quadern i bolígraf per prendre notes.

Altres anotacions:

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre 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 suplements de material.