

5a sessió

Hidratem-nos com cal:

Descobrim l'entrellat de les begudes

Dilluns, 2 de maig
(de 18.30 a 20 h)

Necessitats en la hidratació.
Conseqüències en la capacitat de
treball i de benestar.

Com hidratar-se. Tipus de begudes
(cafè, suc, begudes refrescants...)

Els líquats: aprenem-ne uns quants
dels mils d'exemples.

6a sessió

Aliments antiinflamatoris

i els que ens augmenten la immunitat

Dilluns, 9 de maig
(de 19.30 a 20.30 h)

Flora intestinal i immunitat

Inflamació i malalties relacionades

Obert a tothom !

Curs gratuït !

Places limitades !

Lloc: Casal Sant Jordi

Inscripcions a l'Ajuntament d'Aiguafreda



AJUNTAMENT
D'AIGUAFREDA



Diputació
Barcelona

Enginy' Sa

Enginyers de l'alimentació i la salut

Sessions a càrrec de Queralt Aguilà

Dietista-nutricionista CAP Centelles.

Col.Núm: CAT 617



TALLERS DE SALUT ALIMENTÀRIA A AIGUAFREDA

La bona alimentació d'adults i gent gran

Del 4 d'abril al 9 de maig



AJUNTAMENT
D'AIGUAFREDA