

CALENDARI DE TALLERS CPEN

Aquesta tardor tens l'oportunitat d'aprendre més sobre la dieta i la diabetis, l'esport o l'intestí, i com posar-ho en pràctica cuinant de forma saludable. Mira't el calendari de tallers que t'oferim a **CPEN** i anima't a apuntar-te!

Lloc: Seu central de CPEN. Carrer Alacant, 26 (al costat de la Clínica Sagrada Família)

Hora: 18h

Inscripció: info@cpen.cat

Preu: 25 euros

Les places són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció.

NOVEMBRE:

Dia 12:



Taller de cuina interactiu: aprenent a preparar esmorzars i berenars saludables!

Organitza: Mariona Balfegó (Dietista-Nutricionista)

Dirigit: infants entre 7 i 10 anys

Preu: 25 euros

L'esmorzar i el berenar són dos àpats importants del dia que durant la infància solen evitar-se o preparar amb aliments processats i amb alt contingut de sucres i greixos no saludables (galletes, magdalenes, croissants, suc de fruita, ...). En aquest taller explicarem les bases d'un esmorzar i berenar saludables, ens posarem el davantal i prepararem algunes receptes per posar en pràctica a casa.

Dia 14:



Esport: quina dieta seguir per rendir millor.

Organitza: Marta Calbo (Dietista- Nutricionista - especialitzada en nutrició esportiva)

Dirigit: Joves o adults amb pràctica esportiva mitjana-intensa i amb curiositat per millorar la seva dieta

Preu: 25 euros

Sessió grupal on revisarem de nou algunes de les dietes actuals en l'esport i parlarem de les principals fonts de combustible en funció de cada tipus d'esport i competicions, amb exemples i calendaris per portar-ho a la pràctica.

Dia 21:



Tinc colon irritable, i ara què menjo?

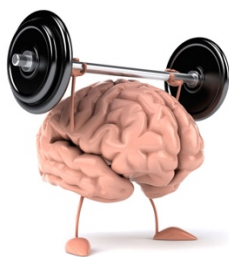
Organitza: Sonia March (Dietista- Nutricionista - especialitzada en patologia digestiva)

Dirigit: Joves o adults amb patologia digestiva

Preu: 25 euros

Sessió grupal on parlarem sobre què és el colon irritable i les molèsties digestives que poden anar acompanyades, entre d'altres, de intoleràncies alimentàries. Aprendrem què podem fer perquè la nostra alimentació i hàbits afavoreixin la gestió i millora dels símptomes, i guanyem millor qualitat de vida.

Dia 28:



Tècniques psicològiques per perdre pes

Organitza: Mariona Valls (Psicòloga i Coach Nutricional – especialitzada en trastorns de la conducta alimentària i obesitat)

Dirigit: Joves o adults amb problemes de pes que s'hagin proposat adquirir nous hàbits d'alimentació i salut.

Preu: 25 euros

Sessió grupal on es treballarà a partir de les dificultats dels membres del grup, en el maneig del control per adquirir uns hàbits de vida saludables. Des d'una vessant pràctica i dinàmica s'ensenyaran tècniques i recursos que permetin un major èxit en l'assoliment d'aquests hàbits.

DESEMBRE:

Dia 10:



Cuina saludable! Planifica menús bons, fàcils i ràpids

Organitza: Mariona Balfegó (Dietista-Nutricionista)

Dirigit: joves que busquen tenir un pes saludable

Preu: 25 euros

El ritme de vida actual dificulta planificar adequadament els nostres àpats diaris, fomentant la improvisació de menús, el picoteig i el consum d'aliments processats i precuinats. En aquest taller es donaran pautes per planificar i organitza els menús setmanals, tenint en compte la variació d'aliments, la quantitat i formes de preparació, i es posaran en pràctica algunes receptes.

Dia 12:



Salut intestinal i alimentació

Organitza: Sonia March (Dietista- Nutricionista - especialitzada en patologia digestiva)

Dirigit: Joves o adults amb patologia digestiva

Preu: 25 euros

Millorar la nostra salut intestinal amb una alimentació saludable és clau per mantenir una bona salut. Aquest taller va dirigit a persones que vulguin aprendre sobre quins aliments poden alterar el nostre intestí i com reforçar la nostra microbiota intestinal amb una dieta rica en prebiòtics.

Dia 19:



L'alimentació en l'esport: és necessària la suplementació?

Organitza: Marta Calbo (Dietista- Nutricionista - especialitzada en nutrició esportiva)

Dirigit: Joves o adults amb pràctica esportiva

Preu: 25 euros

Sessió grupal per aprendre quina suplementació esportiva hi ha al mercat, quina és necessària i quan donar-la. No hi haurà millor manera d'aprendre que compartint els casos i revisar entre tots la dieta i la suplementació per millorar el vostre rendiment esportiu.

GENER:

Dia 16 de gener:



Què és la dieta FODMAP?

Organitza: Sonia March (Dietista- Nutricionista - especialitzada en patologia digestiva i dieta FODMAP)

Dirigit: Joves o adults amb patologia digestiva

Preu: 25 euros

T'han comentat que provis de fer la dieta FODMAP? Ja l'has provat i vols aprendre més per aplicar-la en el teu dia a dia?. En aquest taller ens centrem en aquesta dieta, els seus possibles efectes i com portar-la a terme amb un professional. També veurem receptes i com crear menús adaptats, de forma equilibrada i saludable.

Dia 23 de gener:



És saludable ser vegetarià? i en esportistes, nens o embarassades, també?

Organitza: Marta Calbo (Dietista- Nutricionista - especialitzada en nutrició esportiva i dieta vegetariana)

Dirigit: Qui segueix una dieta vegetariana, voldria seguir-la o en té curiositat

Preu: 25 euros

Actualment sentim cada vegada més famílies, persones esportistes, etc. que segueixen un tipus d'alimentació vegetariana, sigui per salut, ètica o motius ecologistes... però exactament en què consisteix? En aquesta sessió grupal definirem quins tipus de dieta vegetariana hi ha, si són saludables o no i si cal una suplementació o no.