

# CURS INTENSIU D'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

Regala't un dia per aprendre tot el que necessites sobre  
l'alimentació saludable

---

Es tracta d'un curs intensiu que et permetrà, en només 1 dia, tenir tota la informació que necessites per fer un canvi d'hàbits alimentaris a casa teva, que et beneficiarà a tu i a la teva família.

El curs es realitzarà amb un tracte molt proper i amb un llenguatge planer i entenedor. Disposaràs fàcilment de totes les eines que necessites.

**DATA:** Dissabte 18 d'abril del 2020

**HORARI:** de 10:00 a 17:00 h

**LLOC:** CENTRE-EIX DE NEGOCI – Carretera de Sils, 39 – 17430 Santa Coloma de Farners (Girona)

**GRUPS REDUITS:** Mínim 6 persones – Màxim 8 persones (places limitades)

L'organització es reserva el dret de modificar o anul·lar l'activitat si no s'assoleix el mínim de participants (reemborsament).

## **PROFESSORA:**

**Brenda Ballell Tello**, farmacèutica, especialista en bioquímica clínica i psiconeuroimmunòloga. Promotora de salut especialitzada en alimentació i hàbits saludables.

**INVERSIÓ:** 125€.

## **Inclou:**

- Formació a l'aula.
- 1 snack a mig matí.
- Dinar-formació al Bar-Restaurant Sant Martí de Santa Coloma de Farners.  
***En cas d'alguna intolerància alimentària, fes-m'ho saber.***
- Formació pràctica: visita a un supermercat.
- Resposta a tots els dubtes sobre alimentació i salut que se't plantegin.

## **PROGRAMA D'ACTIVITATS:**

Horaris aproximats depenent de la dinàmica grupal.

10:00 – 11:30 Formació a l'aula centre-eix de negoci

11:30 – 12:00 Descans i snack

12:00 – 13:30 Formació a l'aula centre-eix de negoci

14:00 – 15:30 Dinar-formació al Bar-Restaurant Sant Martí

15:30 – 17:00 Visita al supermercat

## **Temari:**

- Repassar o aprendre quins són els nutrients que el nostre cos necessita, i saber en quins aliments els podem trobar.
- Com és un plat saludable, i com hem de combinar els aliments per poder muntar-lo. Aprendre a dissenyar plats equilibrats i nutritius.

- Com distribuir els aliments al llarg de la setmana per tal de seguir una alimentació equilibrada i assegurar la ingesta de tots els nutrients que necessitem. Muntar menús fàcilment a partir de múltiples idees de plats saludables, fàcils i ràpids.
- Repàs del rebost, nevera i congelador. Què cal i què no cal tenir-hi.
- Fer una llista de la compra que inclogui tots els aliments bàsics que convé tenir sempre a casa per poder improvisar ràpidament un àpat saludable. Estratègies d'organització per cuinar receptes equilibrades.
- Relació alimentació-salut: com funciona el nostre cos i la influència que tenen els nostres hàbits alimentaris en la salut.
- La nostra genètica i l'epigenètica: perquè no tothom pot ni ha de menjar el mateix.
- Dinar saludable al restaurant: valoració nutricional del menú i saber escollir plats saludables de la carta.
- Visita al súper. Descobrir una manera diferent i pràctica de comprar. Discriminar per quins passadissos cal passar amb més atenció i per quins no cal passar-hi. Conèixer quins productes saludables hi podem trobar, aprendre a llegir etiquetes (aquest punt és molt important), comparar productes, conèixer alternatives més saludables al que solem comprar ...



Tota aquesta informació estarà recollida en un dossier que t'entregaré, per tal que ho tinguis tot a mà per repassar-ho tantes vegades com et siguin necessàries. No caldrà que t'atabalis per apuntar ni memoritzar. També t'hi inclouré molts exemples de plats saludables que et serviran d'inspiració per a crear-ne de nous i amb els quals et serà molt fàcil dissenyar-te menús. I més material sorpresa, que t'encantarà.

Anima't ! amb aquest curs intensiu disposaràs, en un sol dia, de tot el coneixement i les eines que necessites perquè et canviï la vida.

#### **Més informació i inscripcions a:**

[brenda@brendaballell.cat](mailto:brenda@brendaballell.cat) / 619 577 985 / [www.brendaballell.cat](http://www.brendaballell.cat)

Per formalitzar la inscripció cal fer l'ingrés de 75 euros al número de compte: ES42 0049 5315 09 2216087013, i enviar el comprovant de pagament per email a [brenda@brendaballell.cat](mailto:brenda@brendaballell.cat). Els 50 euros restants s'entregaran en mà a l'arribada del dia del curs.

Un cop pagat, només s'admeten anul·lacions fins a 7 dies abans del curs.