

Ajuntament de Castellar del Vallès

Imatge d'una xerrada anterior a L'Alcavot.
Imatge d'una xerrada anterior a L'Alcavot.

Dissabte 31 de maig

Música

Xerrada divulgativa: "Una dieta saludable"

Lara Carballo és especialista en nutrició i serà la responsable de la xerrada d'aquest mes en el cicle de divulgació de L'Alcavot.

Alimentar-se de manera saludable és un hàbit que ha de formar part del nostre dia a dia. Parlarem de la dietoteràpia, que utilitza l'alimentació amb finalitats terapèutiques, per tractar o millorar problemes de salut a través de l'alimentació saludable: baixar el colesterol, controlar l'àcid úric, baixar els triglicèrids, controlar la tensió arterial, controlar el sucre. També pot ajudar a un altre tipus de malalties més importants com la fibromiàlgia o malalties autoimmunes. Dietes per baixar de pes.

Podrem preguntar a la Lara tots els dubtes.

Horari | 10:30

Preu | Entrada lliure. No cal fer reserva

Destinataris | Públic general

Organitza | L'Alcavot Espai Cultural

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40