

Menja bé, viu millor

ESCOLA DE NUTRICIÓ I SALUT 2024

19h-20h
La Patronal
GRATUÏT

- **Càncer i nutrició: estratègies per a la prevenció i el tractament**

Dijous **15 de febrer**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Viure sense dietes: millora la teva relació amb el menjar**

Dimecres **26 de juny**

Hora: 19h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Cuida el teu cor a la taula: estratègies nutricionals per la salut cardiovascular**

Dimecres **6 de març**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Malbaratament zero: estratègies per a nutrir-nos en temps de crisi**

Dijous **26 de setembre**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Nutrició i esport: màxim rendiment**

Dimecres **10 d'abril**

Hora: 19h

Sala Salut Pastor de La Patronal

Ponent Anna Gispert i entrenador/activador muscular

- **Envelliment saludable, longevitat i crononutrició**

Dijous **3 d'octubre**

Hora: 19h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Alimentem somriures i salut: de 0 a 3 anys**

Dijous **9 de Maig**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Microbiota i nutrició conscient: clau per a la salut mental**

Dijous **10 d'octubre**

Hora: 19h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Nutrició per a la dona: de la pubertat a la menopausa**

Dijous **30 de maig**

Hora: 19h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Més enllà del màrqueting alimentari: redueix els ultraprocessats amb coneixement**

Dijous **14 de novembre**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Cuina segura: organització i higiene alimentària a casa**

Dijous **6 de juny**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

- **Xerrada amb motiu de la marató tv3**

Dijous **12 de desembre**

Hora: 19 h

Sala Josep Brossa de La Patronal

Ponent Anna Gispert

Cal inscripció prèvia a entrades.santquirzevalles.cat



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès



sant
quirze
al cor



Diputació
Barcelona

A
anna gispert
Dietista - Nutricionista