LA FELICITAT COMENÇA AL PLAT: *Mites i Realitats de la Nutrició*

✨ INTRODUCCIÓ

Quantes vegades has escoltat frases sobre alimentació sense plantejar-te si són veritat?
Hem crescut amb idees que han condicionat la nostra relació amb el menjar, però... són realment correctes?
En aquest taller explorarem sobre com l'alimentació influeix en el benestar emocional, trencant mites i oferint estratègies pràctiques per una alimentació saludable i feliç.

📈 OBJECTIU: Ajudar els participants a identificar conductes alimentàries que han normalitzat, analitzar-les de manera crítica i reflexionar sobre com afecten la seva relació amb el menjar.

Omple la taula amb exemples de conductes relacionades amb l'alimentació que consideres *Més respectuoses amb un@ mateix@ o menys...*
Obrim debat!

Conducta respectuosa	Conducta menys respectuosa

QUIN ÉS EL TEU PLAT FELIÇ?

🔥 REFLEXIÓ FINAL

1. **Quina és la idea més important que t'emportes d'aquest taller?**

2. **Hi ha alguna conducta que voldries canviar o repensar?**

3. **Quin és el primer pas que pots fer per millorar la teva relació amb el menjar?**

Escriu-ho aquí per tenir-ho present:

Ajuntament de Sant Quirze del Vallès

Menja bé, viu millor: Escola de Nutrició

🌟 REPTES PER A CASA

🔍 **Durant la propera setmana, fes una llista de frases o consells sobre alimentació que escoltis a les xarxes o al teu entorn.**
✓ Reflexiona: Són basades en evidència? O responen a mites?

🎉 **Fes una acció concreta per millorar la teva relació amb el menjar.**
✓ Pot ser escoltar millor la teva gana, menjar sense distraccions, deixar de comptar calories, etc.

Recorda: ELS CANVIS HAN DE SER PROGRESSIUS, INDIVIDUALITZATS I ADAPTATS!

Descarrega't la presentació:

👉 **Segueix-me a les xarxes per més consells i eines!**
@annagispert_nutricionista
Gràcies per participar!

anna gispert
Dietista - Nutricionista