

Alimentação Saudável

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso prático e motivador para adotar uma alimentação mais saudável, equilibrada e prazerosa a longo prazo.

OBJETIVOS

- Criar hábitos alimentares sustentáveis
- Melhorar a saúde e vitalidade
- Desenvolver uma relação positiva com a comida
- Aumentar o conhecimento nutricional
- Prevenir doenças crónicas

Público-Alvo

- Público geral, famílias e profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Princípios da alimentação saudável
- Prato modelo e porções
- Escolha de alimentos
- Estratégias anti-inflamatórias
- Alimentação emocional vs consciente



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa