

Nutrição

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso de introdução à nutrição básica, com foco em hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis para melhorar a saúde e energia.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios da nutrição
- Melhorar hábitos alimentares
- Aumentar níveis de energia e vitalidade
- Prevenir doenças relacionadas com alimentação
- Criar uma relação mais saudável com a comida



Público-Alvo

- Público geral, profissionais e famílias.

Duração

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

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Macronutrientes e micronutrientes
- Leitura de rótulos alimentares
- Alimentação equilibrada
- Hidratação e mitos alimentares
- Planeamento de refeições