

RESÉRVATE EL DÍA

OBPIO

OBPIO QUE... TE INTERESA PARA JUNIO :)

JUEVES

12

19:00 - 21:00 H

Ponente:
Mareva Gillioz, dietista y naturópata

Coste:
10 Euros / 8 Euros para clientes
con tarjeta

CONFERÈNCIA

COCINA FAMILIAR: ¿QUÉ ERRORES SON LOS MÁS FRECUENTES?

A cada hogar, su cocina. Con sus particularidades, costumbres y gustos, pueden ser acertadas o todo lo contrario, sin realmente tener conciencia de ello...Nuestra alimentación es nuestro combustible y de él dependerá el funcionamiento de nuestra máquina. Hablaremos de cuáles son los errores más comunes cometidos en nuestros hogares y de cuáles son los que nos conviene realmente adoptar.

VIERNES

13

19:00 - 21:00 H

Ponente:
Gisela Izard

Coste:
10 Euros / 8 Euros para clientes
con tarjeta

TALLER DE COCINA

MENU VEGANO SIN GLUTEN PARA EL VERANO

Taller impartido por Gisela Izard cocinera especialista en el uso de ingredientes ecológicos y sin gluten.

JUEVES

19

19:00 - 21:00 H

Ponente:
Mareva Gillioz, dietista y naturópata

Coste:
10 Euros / 8 Euros para clientes
con tarjeta

CONFERÈNCIA

PREPARA, PROTEGE Y NUTRE TU PIEL DE CARA A ÉSTE VERANO



Empieza el buen tiempo, el calor y los rayos de sol nos acompañan día a día, pero no obstante, nuestra piel se ve también afectada por ello, y necesita estar bien nutrida para poder ejercer su función de barrera protectora. Es el momento de prepararla y evitar así, futuras quemaduras, manchas y daños de origen oxidativo. Hablaremos de qué nutrientes debemos aportar para protegerla y cuidarla desde dentro hacia fuera.

JUEVES

26

19:00 - 21:00 H

Ponente:
Mareva Gillioz dietista y naturópata

Coste:
10 Euros / 8 Euros para clientes
con tarjeta

CONFERÈNCIA

DIETA Y EMOCIONES

Somos y sentimos según también lo que comemos y asimilamos. Cada alimento interactúa con nuestro cuerpo físico, intelectual y emocional de manera directa. El estrés, la ansiedad, los miedos, el insomnio, la tristeza y la depresión están relacionados con ciertos alimentos específicos y que, sin tomar conciencia de ello, llegamos a consumir con frecuencia e incluso a diario. Descubre cómo sabores y emociones interfieren en nuestro cuerpo y mente, afín de conseguir el equilibrio y bienestar de manera natural.

VIERNES

27

19:00 - 21:00 H

Ponente:
Gisela Izard

Coste:
10 Euros / 8 Euros para clientes
con tarjeta

TALLER DE COCINA

POSTRES PARA EL VERANO CON FRUTAS: CREMAS, LICUADOS, GRANIZADOS, COMBINACIONES CON PASTELES, GALLETAS Y CEREALES.

Taller impartido por Gisela Izard cocinera especialista en el uso de ingredientes ecológicos y sin gluten.

