



365<sup>®</sup>

# *Alimentació natural*

## *Tallers teòrics i pràctics*

**Ajuntament de Castell-Platja d'Aro**

Projecte de Gestió de Centres Cívics

Activitats de foment d'hàbits saludables

T 972 818 341 · ccivic@platjadaro.com

ciutada.platjadaro.com www.platjadaro.com

**Col·labora**



**Diposalut**

Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona

**Platja d'Aro  
Castell d'Aro  
S'Agaró**

**Del 4 de novembre de 2017**

**al 19 de maig de 2018**

**Dos dissabtes al mes · 10-13.30 h**

**Centre Cívic Vicenç Bou**

**Platja d'Aro**

# Alimentació natural

## Tallers teòrics i pràctics

### A qui va dirigit?

A tu, que vols aprendre a alimentar-te millor per salut  
A tu, que ja saps força coses sobre alimentació, però que no saps com posar-ho en pràctica  
A tu, que vols que a casa teva se segueixi una dieta equilibrada  
A tu, que tens inquietud per a cuidar cos i ment  
A tu, que t'han diagnosticat una malaltia i vols cuidar-te més que mai

### Calendari

Es combina teoria bàsica de l'alimentació amb classes pràctiques on cuinarem tot allò que aprenem.

Classes teòriques:

4 i 18 de novembre, 2 i 16 de desembre, 13 i 20 de gener, 3 i 24 de febrer

Classes pràctiques:

3 i 17 de març, 7 i 21 d'abril, 5 i 19 de maig

### Professorat

Esther Pardo Gimeno i Mònica Albertí Corominas.

### Inscripcions

Centre Cívic Vicenç Bou - Platja d'Aro.

De dilluns a divendres de 9-13h i de 15-19h.

### Preus

Taller teòric (8 sessions): 40 euros.

Pràctiques de cuina saludable (6 sessions + ingredients): 40 euros

S'estableix un mínim d'inscrits de 15 persones per dur a terme els tallers  
Curs valorat en aproximadament 500 euros

### Objectius

La finalitat d'aquest taller és que les persones que hi assisteixin, en acabar puguin:

Tenir els coneixements bàsics de nutrició per poder alimentar-se de manera que guanyin en salut i en benestar

Saber com funciona l'aparell digestiu i com ens alerta de que alguna cosa no va bé i com solucionar-la abans que sigui més greu

Descobrir el que s'anomenen "superaliments"

Recuperar aliments que han anat desapareixent de la nostra taula degut al tipus de vida que portem

Cuinar de manera més saludable sabent els secrets de la "cuina sense carn"