

# ALIMENTACIÓ PREVENTIVA PER A TOTHOM

## Presentació

Tothom sap que menjar cada dia un croissant per esmorzar no és saludable. Però hi ha moltes altres afirmacions sobre alimentació saludable que, de tanta informació (de vegades contradictòria) que rebem, ja no sabem si són certes o no. Això fa que a vegades sigui complicat organitzar un menú setmanal equilibrat i saludable: quants cops podem menjar pasta? Millor integral? Haig de reduir la carn? I si tinc colesterol què faig amb els ous? La fruita, quan és millor menjar-la? Totes aquestes preguntes i moltes més les resoldràs en aquest curs. Aprenderàs a organitzar un menú setmanal equilibrat, saludable i que t'ajudi a prevenir futures patologies com la diabetis tipus 2, l'anèmia, la inflamació, i moltes altres. És més fàcil prevenir problemes de salut que curar-los un cop ja els tens. I per aconseguir això, els aliments són un bon aliat! Combina bé els aliments i guanyaràs salut sense deixar de banda el plaer de menjar.

## Professora

La Berta Pi és doctora en farmàcia i nutricionista. L'apassiona el món de la nutrició i els seus medicaments són els aliments. Actualment té una consulta pròpia on ajuda a la gent a millorar la seva salut amb l'ajuda dels aliments. També es dedica a compartir el seu coneixement amb un llenguatge senzill al seu instagram [@bertapinutricio](https://www.instagram.com/bertapinutricio).

## Què inclou el curs?

- Sis unitats per aprendre a organitzar el teu menú setmanal equilibrat, saludable i preventiu. Des de com fer la llista de la compra, fins a saber quins aliments menjar en funció de l'hora del dia, com combinar-los per evitar problemes de salut o quina és la millor tècnica culinària per a cada aliment.
- Una sessió de dubtes oberts sobre nutrició: durant les dues primeres setmanes em podràs enviar dubtes de temes relacionats amb la nutrició i dedicarem una classe exclusiva a resoldre dubtes i mites.
- Un projecte final: d'aquest curs n'obtindràs un menú setmanal adaptat a tu i a tota la família, equilibrat i sense dèficits nutricionals que podràs utilitzar sempre.
- Resolució de dubtes via correu o whatsapp durant tot el curs.

## Com farem les classes?

Trobaràs tot el material disponible a l'aula virtual del Google Classroom. Tindràs vídeos explicatius de cada unitat, materials complementaris i activitats per posar-te a prova.

## Requisits i materials necessaris

El requisit principal és voler seguir uns bons hàbits saludables per evitar problemes de salut en un futur (o no tant futur). El material necessari és un ordinador amb connexió a internet i un compte de Gmail per poder veure els vídeos i els materials complementaris.

---

## Formació en línia

**Durada:** de l'1 de febrer al 26 de març de 2021

**Preu:** 40 €

---



CENTRE CÍVIC  
DE PORQUERES

C. Mercè Rodoreda, 5  
17834 Porqueres  
972 573 612 - 672 220 255  
info@centrecivicporqueres.cat  
[www.centrecivicporqueres.cat](http://www.centrecivicporqueres.cat)


---

 [civic\\_porqueres](https://www.instagram.com/civic_porqueres)

---

 [civic.porqueres](https://www.facebook.com/civic.porqueres)

---

 672 220 855

---