



Programa de alimentación saludable:

Nutrición para todos

¿Qué es nutrición para todos?

Es un taller con información teórica y actividad experiencial. Está orientado a acercarnos al hábito de comer de una manera más saludable y consciente, aprendiendo a elegir la alimentación que favorece nuestra calidad de vida, elaboración de la misma, recetas, así como prácticas que favorecen nuestra regulación emocional para acercarnos al alimento.

¿A quién esta orientado?

Está indicado para pacientes que desean realizar descenso de peso, así como aquellos que lo realizan en forma preventiva o para cultivar el auto cuidado. Para pacientes oncológicos, cuidadores, supervivientes de cáncer, y pacientes sanos o con otras patologías.

Duración: 4 módulos semanales de 1.30hr cada uno.

Modalidad: remoto, a través de la plataforma zoom.

Requiere inscripción previa con el fin de conformar grupos que se acompañen en el recorrido por este programa orientado al auto cuidado.

Para inscribirse o recibir más información:
escribir mail a nutricionparatodos@lalcec.org.ar