

Ficha de Inscrição – Workshop de Gestão Alimentar

Nome _____
Morada _____
Email _____ Contacto: _____

Entregar Ficha de Inscrição na Nutrémia ou enviar para nutremia@nutremia.pt

workshop “Emoções à Mesa”

Data:



Enquadramento:

Para promover escolhas alimentares saudáveis e uma relação equilibrada com a comida, é necessário compreender a relação entre o comportamento alimentar, as emoções e o bem-estar emocional.

Objetivos do workshop:

- Identificar os fatores psicológicos associados ao comportamento alimentar;
- Perceber o impacto das emoções no comportamento alimentar;
- Compreender a influência do ambiente familiar no comportamento alimentar;
- Promover a educação alimentar emocional;
- Promover o autocuidado e o bem-estar emocional para uma gestão alimentar saudável.

Duração do workshop: 1 sessão

Duração da/s sessão/ões: 1 hora

Destinatários

Interessados no objetivo de peso saudável/mudar hábitos de vida, em (re)educação alimentar e da saúde tratado como um todo

Programa:

- Comportamento Alimentar;
- Relação das emoções com a alimentação;
- Influência do ambiente familiar;
- Autocuidado e bem-estar.

Curso ministrado por

Psicóloga da Nutrémia

Valor:

Entidade Organizadora

Nutrémia

Rua Prof. Dr. Carlos Lloyd Braga n.º 35, r/c esq
4715-319 Nogueiró – Braga

Contactos

T: 253 252 003/ 936 317 472

E: nutremia@nutremia.pt

W: www.nutremia.pt

FB: [/clinica.nutremia](https://www.facebook.com/clinica.nutremia)

INSTA: [/nutremia_](https://www.instagram.com/nutremia_)

LINKEDIN: [Nutrémia_](https://www.linkedin.com/company/nutremia)

