







Tus dudas resueltas con nuestros talleres online

¿Cómo ayudar a los niños a dormir?

 Miércoles 11 de enero
 A las 11:00h



[Apúntate](#)

Aprende a comer saludablemente


 Lunes 16 de enero
 A las 12:00h



[Apúntate](#)

Suelo pélvico, ¿qué es y cómo fortalecerlo?

 Jueves 19 de enero
 A las 11:00h

[Apúntate](#)



 **Hablando** de los beneficios de estar activo, ¿cómo empezar?

 Lunes 23 de enero
 A las 12:30h

[Apúntate](#)



NUEVO

Alimentación deportiva y suplementación

 Martes 24 de enero
 A las 12:00h



[Apúntate](#)

Prevención cardiovascular

 Jueves 26 de enero
 A las 11:00h

[Apúntate](#)

Quiérete. ¿Cómo fomentar tu autoestima?

 Lunes 30 de enero
 A las 12:00h

[Apúntate](#)