



TALLER ONLINE

Ayuno intermitente: pautas para hacerlo de forma saludable

¿En qué consiste el ayuno intermitente?
¿Cómo puedo realizarlo de manera
saludable? ¿Qué beneficios tiene?...

Daremos respuesta a todas estas
preguntas y hablaremos más a fondo
de una tendencia cada vez más en auge
en nuestra sociedad.

[Apúntate](#)



Jueves 16 de febrero



A las 12:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.