



TALLER ONLINE

Hambre emocional



Lunes 15 de abril

De 12.00 a 12.30 h.



¿Qué es el hambre emocional? En este taller hablaremos sobre la relación entre las emociones y la comida, desde el punto de vista psicológico y nutricional. Además te ayudaremos a identificar el comer emocional y te brindaremos pautas para poder gestionar una mejor relación con la comida, así como tips para el manejo de nuestros objetivos nutricionales como la pérdida de peso o la ganancia de masa muscular, entre otros.

Apúntate

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