

## Xerrada-Taller d'Emonutrició

(inscripció gratuïta)



EM♥NUTRICIÓ

EM♥NUTRICIÓ

### Objectius:

Ensenyar a reconèixer com ens afecten les emocions en la nostre salut i com minimitzar els seus efectes amb els aliments.

### Contingut teòric:

- Introducció de conceptes bàsics
- Importància del sistema nerviós en la nutrició.
- Nutrició: definició
- Emocions: definició i actitud vers aquestes.
- 5 fases o moviments
- Trastorns psicoemocionals: efecte de les emocions i forma de manegar-les.
- Arquetips
- Salut: definició.
- Valoració diagnòstica per la llengua.
- Complementos alimentaris: per què utilitzar química sintètica si la natura ens ho dona tot?
- Masterclass introductòria al curs d'emonutrició

### Docent:

Josep Maria Subirà i Vallès

### Durada:

1 hora

### Dates:

22 d'octubre

### Horari:

De 18h a 19h

### Adreça:

Edifici Campus – C/ Colom, 2 – 08222 – Terrassa (Barcelona)

## INFORMACIÓ I COORDINACIÓ TÈCNICA

Judith Crespiera Portabella

Centre de Recerca en Seguretat i Control Alimentari (CRESCA)

Tel. 93 739 86 54 // Fax.93 739 82 25

e-mail: [info@cresca.upc.edu](mailto:info@cresca.upc.edu)

<http://www.cresca.upc.edu>