



EL DILLUNS COMENÇO: UNA CONVERSA HONESTÀ SOBRE ALIMENTACIÓ, CULPA I AUTOCURA

Cicle de xerrades “Ampliem Horitzons”

Dijous 8 d'octubre de 18 a 19.30 h
Gratuït

Centre Cívic Ter

Una conversa propera amb la dietista Camila Montserrat per reflexionar sobre com ens relacionem amb l'alimentació i com les exigències, la culpa o els ideals de salut poden influir en la nostra manera de menjar. Un espai obert per qüestionar mites, compartir eines i trobar una manera més flexible i conscient de cuidar-nos, sense buscar la perfecció.

Ho organitza:



Hi col·labora:

