



“BE your BEST”
FEED YOUR BODY

DURAÇÃO:

4 Horas

DIRIGIDO A:

Diretores, Managers, Gestores, Coordenadores/ Gestores de Equipas, e todos Colaboradores no Geral.

OBJETIVOS:

- Encorajar a adoção de hábitos de estilo de vida saudável no que se refere à alimentação, que contribuem para níveis aumentados de energia, melhoria de estado de humor e saúde no geral, de forma a aumentar a produtividade e evitar/contrariar o impacto do stress.

PROGRAMA

1. “Feed your Body” ...Porquê?
2. Bases de uma Alimentação natural e nutritiva
 - Comer comida “de verdade”
 - Os nossos melhores aliados...e os piores!
 - Alimentação e stress: cravings
 - Comer para potenciar a nossa energia, saúde e performance
3. E agora...como implementar?
 - Sugestões práticas de implementação no dia-a-dia

ORADORA: MIRIAM CASTRO

Licenciada em Ciências Farmacêuticas, com mais de 20 anos de experiência profissional na Indústria Farmacêutica. Certificada em Health Coaching pelo Institute for Integrative Nutrition (IIN) de Nova York e formação nas áreas de Nutrição e Metabolismo, Saúde Integral e Gestão Neuro-Emocional.

No âmbito da sua atividade como Health Coach, orienta e apoia a mudança de hábitos para um estilo de vida mais saudável, atuando de uma forma holística nas áreas que influenciam a saúde e bem-estar (alimentação saudável, movimento, sono, gestão do stress,...)

VALOR: 150€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor