



TÍTOL:

Dietes miracle, val la pena? Aprent a tindre una relació saludable amb els aliments.

RESUM:

No utilitzem els aliments únicament per a satisfer una necessitat fisiològica, sinó que formen part de com ens relacionem amb el nostre entorn i amb les nostres emocions. Açò sumat a la pressió social per a encaixar en uns cànons de bellesa, ens porta a canviar la forma en què ens alimentem, moltes vegades allunyant-nos d'un estil de vida saludable. En aquesta xarrada parlarem del fet que l'obsessió pel saludable no és saludable, de les anomenades dietes miracle i dels trastorns de la conducta alimentària, així com de l'impacte que puguen tindre en la nostra salut.

NIVELL EDUCATIU:

La xarrada va dirigida a qualsevol curs d'ESO i batxillerat.

DURACIÓ:

La duració de la xarrada és d'aproximadament 50 minuts.