

# Elige Vivir Mejor - Taller "No más dietas. Cambia tus hábitos".



## TALLER

### No más dietas. Cambia tus hábitos

Se acerca el buen tiempo y con él las ganas de ponernos en forma para disfrutar el máximo del verano. Eso nos puede llevar a pensar en dietas rápidas, milagrosas, que consiguen resultados inmediatos pero no tienen en cuenta las consecuencias que puede tener para nuestra salud tomar el camino más rápido.

En este taller pretendemos rebatir y desechar el concepto de estar siempre a dieta y sustituirlo por un cambio de hábitos sin fecha de caducidad, que, además, nos reportará grandes beneficios para nuestra salud.

El taller lo imparte Mercedes Gállego, técnico superior en dietética por la Universidad Alfonso X El Sabio y coach nutricional especializada en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad y en nutrición deportiva. Cuenta con una dilatada experiencia en la educación nutricional y en la promoción de buenos hábitos alimentarios. Actualmente centra su actividad en la gestión de empresas saludables, para mejorar la salud y el bienestar de los empleados en las empresas y organizaciones.

**26 de abril de 2022 - 10:00 - 11:00**

**Te enviaremos la url de conexión el mismo día del taller**

**Añade el evento a tu calendario**

**Inscríbete aquí**