

Workshop – Mitos da Nutrição

Inscreeva-se
aqui



PREÇO: 45,00€ + IVA

DURAÇÃO: (09.30/12.00) - **2h30min**

PROGRAMA:

09h30 – receção dos participantes

09h45 – boas-vindas e apresentação da
MA Consulting - Manuela Andrade;

10h00 – Os mitos da nutrição - Ágata
Roquette;

11h00 – Debate;

11h15 – Coffee-break

11h35 – Apresentação do novo livro da
Ágata Roquette;

12h00 – encerramento.

DATA: 20/04/2018

LOCAL: Centro Empresarial DNA Cascais,
Alcabideche

DESTINATÁRIOS:

Todos os interessados pelo tema e por melhorar
os seus hábitos alimentares.

Neste workshop vai poder esclarecer uma série
de dúvidas sobre nutrição:

Devo, ou não, comer pão?

Devo, ou não, beber leite?

Devo, ou não, comer carnes vermelhas?

Quantos ovos posso comer por semana?

O sal – amigo ou inimigo?

E as gorduras?

É importante o pH da água?

Há alimentos bons? E maus?

Quantas refeições devo fazer por dia?

Mitos e verdades sobre nutrição?

Se tem estas, ou outras questões, **não perca
esta oportunidade!**

FORMADORA: Ágata Roquette

Licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar pelo
Instituto Superior das Ciências da Saúde - Sul.

Dá consultas no Estoril Spa Isabel Queiroz do Vale,
na Go Clinic (Atrium Saldanha), onde acompanha
grávidas e mulheres em pós-parto, e na consultora
Accenture, exclusivamente a colaboradores da
empresa.

Tem 6 livros escritos, o primeiro dos quais "A dieta
dos 31 dias", um sucesso em Portugal chegando
aos 150 mil exemplares vendidos.