

Alimentación y emociones

Si yo ya sé lo que tengo que comer pero....



Comprender la relación entre mente, emociones, sistema nervioso y **alimentación**, es clave para dejar de pensar que me falta fuerza de voluntad.

Además, practicaremos **herramientas** para comer desde un lugar más consciente y mejorar la relación con la comida.

Entrada libre hasta completar aforo

Viernes, 16 de Enero de 18:00 a 20:00 h



Centro Rio Ayuda - ihya ibaia
Av. Puente la Magdalena, 60 TREVIÑO

Charla facilitada por:
Emma Zapatero Elorrieta



Psicología del Bienestar

www.emmazapatero.com

