



# MÁS COMIDA REAL, MENOS PROCESADOS.

TALLER FORMATIVO-PREVENTIVO  
SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



## CONTACTA CON NOSOTROS:

---

954 658 411

655 586 112

lasolivellas@gmail.com

masmercadomenossupermercado.word  
press.com/



## ¡NUESTRO COMPROMISO!

---

Crear un taller formativo-preventivo destinado a futuros educadores, para que así eduquen en consecuencia a las siguientes generaciones. Con el objetivo de dotar de herramientas a los usuarios para que sepan distinguir entre comida real y ultraprocesados.

# ASOCIACIÓN OLIVELLAS

EN BUSCA DE LA BUENA  
ALIMENTACIÓN



## #RETO1MESCONCOMIDAREAL

Creemos que el mejor medio para cumplir nuestra función con la sociedad reside en la creación de un buen hábito, que la población sea capaz de distinguir y alimentarse con comida real. Y según numerosos estudios este se crea a partir su ejecución periódica durante un total de 21 días.. Es decir, que mejor forma de cambiar que hacerlo uno mismo.

## RAZONES PARA REALIZAR EL RETO

1. Estarás mejorando tu salud.
2. El reto te hace consciente de lo que comes.
3. Gracias a la repetición, el hábito se va creando.
4. Tu cuerpo puede cambiar.
5. Te acostumbras a la comida real.
6. Desarrollas habilidades.
7. Contagias a los de tu alrededor.
8. Te demuestras que eres más fuerte de lo que creías.

## #Reto1MesConComidaReal

Lo que debes comer durante el reto = Comida real



## #Reto1MesConComidaReal

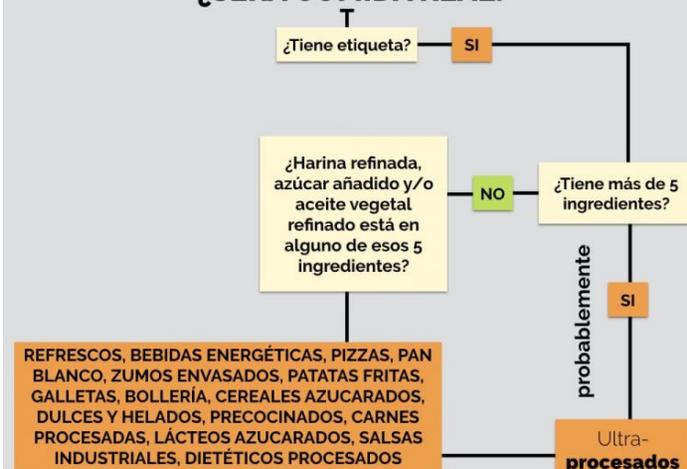
Lo que debes evitar durante el reto = Ultraprocesados



## ULTRAPOCESADOS

Son aquellos alimentos que cuentan un proceso más elaborado al necesario, generalmente creados en función a la sociedad en la que vivimos, una sociedad rápida.

### ¿SERÁ COMIDA REAL?



### ¿SERÁ COMIDA REAL?

