



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

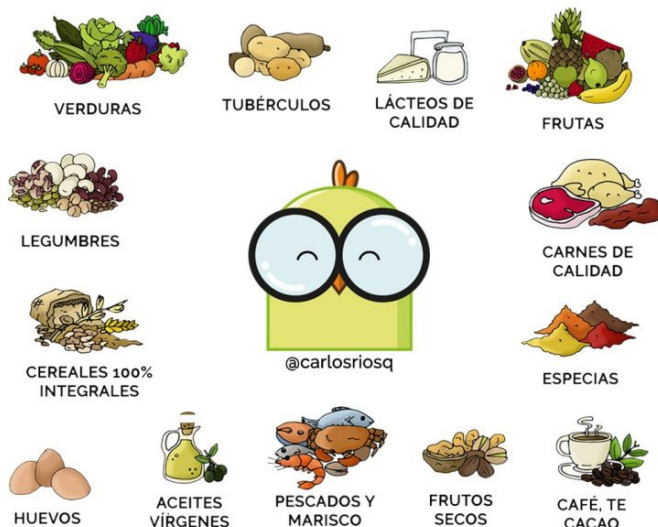
Creemos que el mejor medio para cumplir nuestra función con la sociedad reside en la creación de un buen hábito, que la población sea capaz de distinguir y alimentarse con comida real. Y según numerosos estudios este se crea a partir su ejecución periódica durante un total de 21 días.. Es decir, que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

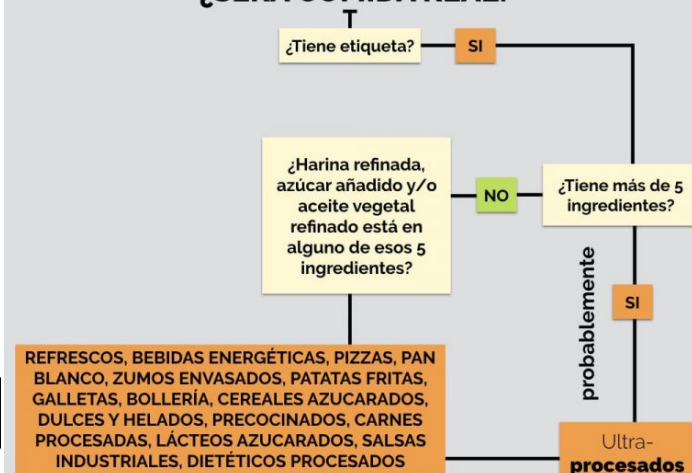
Lo que debes evitar durante el reto = Ultraprocesados



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?

