



**ABS**

la Roca  
del Vallès

# Cuidem els nostres hàbits, cuidem la nostra salut!

**Professionals a càrrec:**

Dietista-nutricionista, referent de benestar emocional i fisioterapeuta de l'ABS La Roca del Vallès.

**01/02 Sessió 1**  
Estil de vida saludable

**29/02 Sessió 5**  
Etiquetatge alimentari

**08/02 Sessió 2**  
Alimentació saludable

**07/03 Sessió 6**  
Activa't

**15/02 Sessió 3**  
Organització i planificació

**14/03 Sessió 7**  
Mites alimentaris, tècniques culinàries i repàs

**22/02 Sessió 4 - RBEC**  
Alimentació conscient



Els dijous de 10 h a 11:30 h



CAP Vicenç Papasseit

Per a més informació, podeu dirigir-vos al taulell del CAP de referència

