

BUTLLETÍ NUTRICIONAL 05



“DRUNKOREXIA” i “DIALBÚLIMIA”, nous DESORDRES ALIMENTARIS

No menjar durant hores, o fer-ho en petites quantitats per compensar les calories extres guanyades per el consum de begudes, és un trastorn alimentari cada vegada més estès entre els joves. **+info**

SECCIÓ INFANTIL

Joc interactiu per aprendre a menjar sa coneixent la piràmide dels aliments mentre et diverteixes i utilitzes la teva imaginació. I BON PROFIT!! **+info**



DIETES DE BAIX i MOLT BAIX CONTINGUT CALÒRIC

Degut al seu aport energètic tant compromès, l'ús d'aquest tipus de dietes està molt limitat a la pràctica clínica. **+info**



LA SALUT AL CISTELL

“La salut al cistell”, el nou programa sobre alimentació saludable que TV3 ofereix des del diumenge 3 de Maig.

El programa neix amb la voluntat de mostrar i explicar com arriben els productes al cistell, com es poden combinar de manera sana i gustosa i quin paper hi té la pagesia, la indústria i la distribució. **+info**



DIETA PER AUGMENTAR MUSCUL

L'entrenament regular i una alimentació equilibrada són les claus per augmentar la massa muscular.

Un dels errors més freqüents entre els esportistes és el consum excessiu de proteïnes amb la intenció d'augmentar així la massa muscular. **+info**



MENÚ SETMANAL “DE TUPPER”

Menús pensats per a totes aquelles persones que per necessitat mengen cada dia fora de casa però que estan cansades de fer-ho en restaurants i busquen un tipus d'alimentació més casolana i saludable. **+info**

