

## WorkShop

Enviado por Administrator  
12-Mai-2018

Como o desporto deve de estar de braços dados com a alimentação no próximo dia 26 de Maio, na Biblioteca Municipal de Silves pelas 15:30 iremos apresentar o workshop subordinado ao tema "Somos o que comemos", onde iremos apresentar os perigos da "alimentação moderna" como algumas soluções com a Nutricionista Cristina Garrocho.

Já Hipócrates dizia «somos o que comemos». Ele também defendia a alimentação como primeiro medicamento, alertando já naquele tempo para a função medicinal dos alimentos. Vem aprender como a alimentação poderá ajudar a ti e aos teus vir a ter mais saúde e energia ou até mesmo prevenir ou tratar alguma patologia. Não faltes, esperamos por ti!