



**26 DE NOVIEMBRE DE 2012**



# **JORNADA ANTE EL SOBREPESO !ACTÚA!**

## **C.C. VILLA DE MÓSTOLES**



### **9:30 a 13:30 MEDICIONES**

Orientación nutricional personalizada, ¿cómo me alimento? ¿cómo puedo mejorar?, alcanzar el peso adecuado. (Obsequio) SEDCA

### **10:00 a 11:00 DIETA EQUILIBRADA Y COMPRA INTELIGENTE**

Taller teórico práctico. SEDCA

### **10:30 a 13:30 CHEF DE LA COCINA SANA.**

Taller teórico-práctico de 30 minutos, donde se elaborarán platos sanos para las fiestas navideñas. (Obsequio) GAN

### **12:00 a 13:00 GYMDANCE**

Actividad física con música para mover el cuerpo.  
Área de Mayores



#### **ACTIVIDADES GRATUITAS**

Para todas las actividades pedir cita previa en:

Área de Sanidad C/ América 3 de 9:00 a 14:00

TEL: 91.664.76.22/16

[escuelasalud@ayto-mostoles.es](mailto:escuelasalud@ayto-mostoles.es)



**ACTIVIDADES      CONFERENCIAS      TALLERES**

**ACTIVIDADES      CONFERENCIAS**

**TALLERES      ACTIVIDADES      CONFERENCIAS**