

La microbiota intestinal: què pot fer per tu i com cuidar-la?

DATES I HORARI

Divendres 9 d'octubre del 2026 de 17:00 a 19:00h

PREU

25 €

ADREÇAT

Públic general

PROFESSORAT

Dr. Andreu Prados

Farmacèutic, dietista-nutricionista i formador. Tradueix l'evidència científica dels tractaments per la salut digestiva per professionals de la salut i públic general i és professor de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna-Universitat Ramon Llull.

PROGRAMA

El curs introduirà el què pot fer i no pot fer la microbiota per la nostra salut i analitzarà les dietes, els grups d'aliments i els complements alimentosos amb recolzament científic per tenir una bona salut digestiva a través d'actuar sobre la microbiota intestinal.

També donarà eines i consells per posar en pràctica la ciència de la salut digestiva a l'hora d'elaborar els menús i saber separar el gra de la palla de tota la informació sobre la salut digestiva i la microbiota que ens arriba a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials.

IDIOMA

Català

INSCRIPCIONS

activitatspuelles@gmail.com

