

PROGRAMA NOAIN SE CUIDA
Charla sobre hábitos alimenticios

**"CONSEJOS PARA
MEJORAR NUESTRA
SALUD INTESTINAL"**

En muchas ocasiones nos encontramos que los problemas gastrointestinales (acidez, gases, estreñimiento, hinchazón) nos impiden disfrutar al 100% de nuestro día a día. Conocer cómo funciona nuestro sistema digestivo, qué hábitos de vida nos favorecen y que alimentos nos ayudan a cuidar de él es la clave para sentirnos mejor. Hablaremos de los tipos de fibra que existen, de la importancia de la regularidad y la hidratación y conoceremos más de cerca el funcionamiento de nuestra microbiota y los probióticos.

ENTRADA LIBRE

CENTRO CULTURAL DE NOAIN
Miércoles 5 de octubre 19:00 horas



Marian Alonso-Cortés Fradejas

- *Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra*
- *Licenciada en Tecnología de los Alimentos por la Universidad de León*