

# Cómo incorporar la práctica deportiva en la alimentación familiar

**13 y 29** de noviembre  
de **18,30 h.** a **20,30 h.**

**Instalaciones HERCO**  
Carretera de Valencia Km 7,700  
Cuarte de Huerva



Programación

- 18.30 h. Recepción de las personas asistentes.
- 18.45 h. Presentación. A cargo de Carlos Sánchez (Gerente de HERCO)
- 19.00 h. ¿Cómo introducimos la práctica deportiva en nuestra dieta familiar?  
Qué comer y cómo comer. Planificación de una dieta equilibrada  
A cargo de Asun Armas; Coach Nutricional (Espacio Ágape)
- 19.30 h. ¿Cómo introducimos la fruta y la verdura de forma atractiva y fácil?  
Trucos y consejos para la elaboración de zumos  
Degustación de zumos elaborados a partir de frutas y verduras de temporada  
A cargo de Eva Muniesa (Arte a bocados)
- 20.00 h. ¿Y durante la práctica deportiva cómo nos alimentamos?  
Los productos que marcan la diferencia  
A cargo de Marcos Barranco (Biofrutal)
- 20.30 h. Finalización del taller.

Durante el evento vuestros hijos e hijas podrán disfrutar de un taller de manualidades en nuestro

Club  
**nósolotornillos**  
.com

Asistencia gratuita. Reserva tu plaza de uno de los talleres a través de la persona responsable de tu club. AFORO LIMITADO.

Colaboran:



Arte a  
Bocados



Organiza:

