

5^a FIRA-FESTA DE LA CONSERVA I DE PRODUCTES DE PROXIMITAT BELLPUIG

12 i 13 de novembre de 2016

Pavelló poliesportiu



TALLERS DE CUINA, XERRADES,
DEMOSTRACIONS CULINÀRIES
PARC INFANTIL I TALLERS PER A NENS

Ho organitza:



Ajuntament
de Bellpuig

Mostra de comerços locals

Més informació: www.bellpuig.cat

Hi col·labora:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia,
Pesca, Alimentació i Medi Natural

 CATALUNYA 2016
REGIÓ EUROPEA DE LA GASTRONOMIA



Diputació de Lleida



CONSELL COMARCAL
DE L'URGELL



Foment de Mercat
Bellpuig





Dissabte dia 12, a les 18.30: **XERRADA D'ALIMENTACIÓ PER ESPORTISTES I SHOW COOKING DE BATUTS ENERGÈTICS:** que menjar i beure abans i durant l'activitat física per tenir prou energia de manera digestiva, a càrrec d'**Astrid Barqué**, llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport i titulada en cuina naturista.

Astrid Barqué és una apassionada dels esports de muntanya i de menjar sa. S'ha especialitzat en alimentació esportiva i aplica els seus coneixements a ajudar a millorar el rendiment dels esportistes mitjançant una correcta alimentació. És assessora alimentària d'esportistes d'elit mundialment reconeguts.



www.vitampleni.cat



Diumenge dia 13, a les 18.30: **XERRADA "PILARS D'UNA VIDA SANA EN COS I MENT:** descobreix la relació existent entre la teva alimentació i les teves emocions. Quin impacte té el que mengem sobre les nostres emocions? Com influeixen les nostres emocions i creences en la nostra dieta? Aprèn estratègies de Mindfuleating per portar una

alimentació natural, conscient i coherent que t'ajudi a potenciar el teu benestar integral en cos i cor.

Ponents:



Mylene Salazar:

Tècnic superior en dietètica natural
www.dietistanatural.com



Irene Plata:

Psicòloga especialitzada en Mindfuleating
www.ireneplata.com