

## **Detox**

### *Como desintoxicar-se de dezembro?*

*Nós temos resposta para si...*

Saiba mais sobre **dieta Detox** através da sua participação no **workshop** a ser realizado no dia **20 de janeiro** de 2017 (sexta feira), entre as **15h** e as **17h30**, nas instalações da **Escola de Hotelaria e Turismo de Faro**. O custo de participação neste evento é de **13,5 sorrisos**, dos quais **20%** reverterem a favor da Associação Oncológica do Algarve (AOA).

Neste workshop irá confeccionar algumas **receitas bem nutritivas e protetoras da sua saúde**. Ser-lhe-á explicado o porquê da escolha de cada receita, enumerando os **benefícios** dos alimentos, sempre na vertente da alimentação saudável e da prevenção de doenças, nomeadamente **doenças oncológicas**.

São muitos os excessos cometidos durante a quadra natalícia e que se estendem para além do dia de natal e da passagem de ano, tornando-se inevitável o ganho de algum peso que, segundo estudos recentes, traduz-se em média no aumento de **4kg**.

Contudo “Ano Novo, Vida Nova” e é no mês de janeiro que pensamos em recuperar a forma e optar por um estilo de vida mais saudável. Foi com este pensamento que a Nutriviva e a AOA decidiram realizar este Workshop, com o objetivo de proporcionar educação alimentar para uma vida mais saudável.

Faça a sua inscrição e venha esclarecer eventuais dúvidas sobre nutrição, não se vai arrepender.

Inscriva-se em [\*\*nutrivivaportugal@gmail.com\*\*](mailto:nutrivivaportugal@gmail.com)



Facebook: **Nutriviva**

Blog: [\*\*nutrivivaportugal.wordpress.com\*\*](http://nutrivivaportugal.wordpress.com)



escola de hotelaria  
e turismo do algarve