

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Imatge d'una xerrada anterior a L'Alcavot.  
Imatge d'una xerrada anterior a L'Alcavot.

Dissabte 6 de juliol

Conferència/Xerrada

## "L'alimentació i la inflamació"

Una nova xerrada dins el cicle de sessions divulgatives a L'Alcavot. La Mònica Chica és nutricionista, màster de condicionants genètics, ambientals i nutricionals en el creixement i desenvolupant, kinesiologia holística.

La inflamació és una resposta natural del cos a una lesió o infecció.

Quines eines en tenim al nostre abast? L'alimentació, l'exercici i una bona gestió de l'estrès.

Què passa quan la inflamació no és conseqüència d'una lesió o una infecció? Quan afecta diferents òrgans que, pas a pas, van entrant en desequilibri i van apareixent símptomes?

En aquesta xerrada la Mònica n'oferirà les respostes.

**Horari** | 11:00

**Preu** | Entrada lliure

**Destinataris** | Infància i públic general

**Organitza** | L'Alcavot Espai Cultural

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40