

CÓMO CUIDARNOS EN OTOÑO SEGÚN LA MTC (MADRID)

Qué podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo a tener más energía, equilibrio emocional y fortalecer nuestro sistema inmune cuando llega el frío.

Se tratarán temas como:

- Características de la estación según la MTC.
- Cómo afecta al ser humano.
- Pautas generales de nutrición de acuerdo con la estación.
- Recetas y Remedios útiles.
- Resumen de las recomendaciones más importantes para disfrutar de un otoño con Alegría y Energía.

Lugar: Madrid.

Fecha: viernes 25 de octubre de 2019.

Horario: 16:30h. a 17:30h.

Plazas limitadas, por riguroso orden de inscripción.

Más información en dpto.comunicacion@cofenat.es