

# WEBINAR GRATUITO DEPURACIÓN Y CONTROL DEL APETITO



Siguiendo con la formación continuada, te ofrecemos información del próximo **Webinar GRATUITO**, el viernes 18 de septiembre de 19:00 a 20:30h sobre la Depuración y el control del apetito.

En dicho Webinar se hablará de la capacidad que tiene nuestro cuerpo para deshacerse de las sustancias tóxicas, que como sabemos, depende en gran medida del hígado.

La sobreexposición a toxinas en el aire y en nuestra dieta puede ejercer una presión excesiva sobre los sistemas de desintoxicación del hígado y llegar a desequilibrar nuestra salud.

Su depuración ocurre en dos fases generales y dependiendo de la disponibilidad de muchos nutrientes críticos, la actividad de cualquiera de las fases puede reducirse o mejorarse.

También se hablará, de cómo las plantas officinales pueden ser de soporte al hígado en los procesos de depuración y de biotransformación de las sustancias tóxicas que ingerimos.

Además, aprenderá que el "comer" algo que nos gusta, hace que nuestro cerebro se active y libere ciertos neurotransmisores como la "la Dopamina", generando placer, relajación y bienestar. Favoreciendo así que te "enganches" a determinados alimentos para compensar nuestras emociones".

Por esta razón, es importante saber distinguir el hambre física de la emocional, para poder controlar el Apetito, detectando los detonantes para evitar una ingesta excesiva de "alimentos" que arruinen el equilibrio en nuestra alimentación.

Solo tienes que mandarnos un correo a  
[dpto.comunicacion@cofenat.es](mailto:dpto.comunicacion@cofenat.es)  
y te remitiremos el enlace para inscribirte



Fecha: viernes 18 de septiembre de 2020.

Horario: 19:00 a 20:30h.