



Medicina Integrativa  
i Escola de Salut

## **Integral, centre Mèdic i de Salut**

C/ Diputació, 321 1<sup>o</sup>1<sup>a</sup>

08009 Barcelona

Telf. 934 677 420 // 682 092 708

[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)

[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)



## **Biblioteca Sofia Barat**

Girona, 64

08009 Barcelona

932 317 767



Xerrades gratuïtes sobre salut a la  
*Charlas gratuitas sobre salud en la*

# ***Biblioteca Sofia Barat***

**Octubre-Novembre**  
***Octubre-Noviembre***

**2018**



Integral, centre mèdic i de Salut, ofereix en diferents llocs una programació de xerrades gratuïtes per tal de difondre la seva manera de millorar la salut de les persones.

A la **Biblioteca Sofia Barat**, Últim dimarts de cada mes a les **19:00h**.

## **30 d'Octubre de 2018**

***Salut i envelliment: una relació complexa. Rosalina Sicart, psicoanalista i pedagoga.***

Quan una relació és complexa vol dir que inclou moltes parts diverses i, per tant, planteja preguntes com les següents: Qui gaudeix de salut vol dir que no es posa malalt? Envellir implica emmalaltir? Què ens diu l'experiència de la relació salut-envelliment? Vine, en parlarem!!!

## **27 de Novembre de 2018**

***L'ABC de l'alimentació saludable. Martina Ferrer, nutricionista integrativa i especialista en PNI (psiconeuroimmunologia)***

Actualment trobem molta informació sobre alimentació saludable a tot arreu, però sovint aquesta és contradictòria o fins i tot errònia. Ja no sabem distingir quins aliments són els que no poden faltar a casa nostra.

L'objectiu d'aquesta xerrada és explicar les bases per aprendre a dur una alimentació sana, suficient, variada i equilibrada, aclarir els criteris bàsics per començar a gaudir d'una alimentació saludable.

Integral, centre mèdic i de Salut, ofrece en diferentes lugares una programación de charlas gratuitas para difundir su forma de mejorar la salud de las personas.

En la **Biblioteca Sofia Barat**, Último martes de cada mes a las **19:00h**.

## **30 de Octubre de 2018**

***Salud y envejecimiento: una relación compleja. Rosalina Sicart, psicoanalista y pedagoga.***

Cuando una relación es compleja incluye distintos factores y, por lo tanto, plantea preguntas como las siguientes: ¿Quién disfruta de salud no se pone enfermo? ¿Envejecer implica enfermar? ¿Y, la experiencia, que nos dice de la relación salud-envejecimiento? ¡¡¡Ven y hablaremos!!!

## **27 de Noviembre de 2018**

***El ABC de la alimentación saludable. Martina Ferrer, nutricionista integrativa i especialista en PNI (psiconeuroinmunología)***

Actualmente encontramos mucha información sobre alimentación saludable en todas partes, pero a menudo ésta es contradictoria o incluso errónea. Ya no sabemos distinguir qué alimentos son los que no pueden faltar en nuestra casa.

El objetivo de esta charla es explicar las bases para aprender a llevar una alimentación sana, suficiente, variada y equilibrada, aclarar los criterios básicos para empezar a disfrutar de una alimentación saludable.