



# Integral

Medicina Integrativa  
i Escola de Salut

C/Diputació 321 1º 1ª - Barcelona

info@integralcentremedic.com

www.integralcentremedic.com

+34 (93) 467 7420



## 10 CONSEJOS PARA **MANTENER Y MEJORAR LA SALUD**

La salud y la enfermedad es un estado de la persona consecuencia natural de nuestra forma de vivir. Tiene que ver con la manera de cuidar lo que nos rodea y con el correcto equilibrio entre entradas y salidas de nuestro organismo. Es saber administrar el capital de salud que recibimos al nacer.

En este taller daremos consejos prácticos para aplicar en el día a día, que van desde la higiene matinal, la actividad física, la alimentación... al ocio o la forma de relacionarnos con el entorno y la vida.

El objetivo del taller es ofrecer herramientas para contribuir a mantener y mejorar nuestra salud.

**Impartido por:** Pedro Ródenas - Médico naturista. Curriculum: [www](#)

**Duración del taller:** El taller se compone de una sesión de tres horas.

**Fecha y horario:** Jueves 31 de mayo de 2018, de 17 a 20 horas.

**Plazas limitadas:** Máximo 8 personas. Mínimo 4 personas.

**Importe:** 100 euros.