

Nutrición Lebrija

**Programa grupal  
online  
Construye una  
relación sana  
con la comida**

CONDUCTIDO POR IRENE  
VILLALÓN GARCÍA



# ¿QUÉ ABORDAREMOS?

01

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE?

02

PLANIFICARNOS DESDE LA  
FLEXIBILIDAD

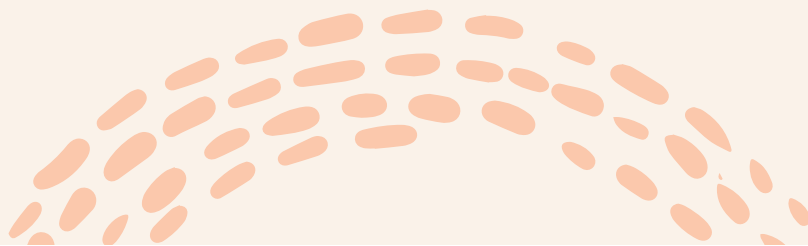
03

¿CÓMO GESTIONAMOS  
NUESTRAS SENSACIONES DE  
HAMBRE Y SACIEDAD?

04



Nutrición Lebrija





# ¡HOLA!

**SOY IRENE VILLALÓN**

Dietista-nutricionista del Área de Nutrición del Centro (Colegiada N° AND-00525). Estoy especializada en el acompañamiento de personas con alteraciones alimentarias para ayudarles, desde mis competencias como nutricionista, a mejorar su relación con la comida. Trabajando bajo una filosofía basada en el respeto y la flexibilidad



# SOBRE EL PROGRAMA GRUPAL

Si estas leyendo esto es que estás a punto de comenzar a trabajar tu relación con la comida desde un lugar diferente para cuidarte a través de una alimentación sana, flexible y respetuosa con tus necesidades. Desde Nutrición Lebrija queremos felicitarte por comenzar este camino.

Este programa grupal consta de 4 sesiones a lo largo de las cuales se trabajan distintos aspectos para trabajar una alimentación saludable y flexible. Puedes inscribirte a través de la recepción del centro 676593115 o el mail de contacto [hola@centrocristinaandrades.com](mailto:hola@centrocristinaandrades.com).

Realizaremos la conexión del grupo mediante la plataforma Zoom. Antes de la hora indicada de la sesión recibirás un enlace a tu correo para acceder a la reunión.

El precio que tiene el programa grupal es de 60€. El importe del grupo se abonará mediante un enlace a la plataforma de pago de nuestra web.

Desde Nutrición Lebrija te damos la bienvenida y te enviamos mucha energía para comenzar el cambio.

Irene Villalón y el equipo de Nutrición Lebrija.



# CALENDARIO

Las sesiones durarán 90 minutos aproximadamente

## **SESIÓN 1**

Viernes 20 de enero 2023, 18:30 h (CET)

## **SESIÓN 2**

Viernes 27 de enero 2023, 18:30 h (CET)

## **SESIÓN 3**

Viernes 03 de febrero 2023, 18:30 h (CET)

## **SESIÓN 4**

Viernes 10 de febrero 2023, 18:30 h (CET)

Centro Cristina Andrades  
Área de Nutrición  
Nutrición Lebrija



# Programa grupal online Construye una relación sana con la comida



Nutrición Lebrija

[hola@centrocristinaandrades.es](mailto:hola@centrocristinaandrades.es)



676 59 31 15



Calle Corredera 65, local 8. Lebrija,  
Sevilla

