



Nutrición
Escuela de Salud



SESIÓN 4:

**Rompamos con la
mentalidad dieta y
apostemos por un cambio
de hábitos alimentarios
duradero en el tiempo**

Las dietas tienen fecha de caducidad; los hábitos no. En esta jornada aprenderemos a romper con la 'mentalidad dieta' para construir una relación sana y flexible con la comida.

Analizaremos las claves para abandonar las soluciones rápidas y **construir un estilo de vida saludable.**
¡Empieza a comer bien!



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



25/09/2026



online



30 min

9:30 h Bienvenida

D^a Ana Bilbao - Dietista-Nutricionista

09:35 h Hábitos saludables en tu alimentación

- Diferencias entre “estar a dieta” y “aprender a comer”
- Limitaciones de las dietas restrictivas
- Estrategias para generar hábitos sostenibles
- Relación positiva y flexible con la alimentación

10:00 h Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.