

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## DEMOS

### Cómo planificar un menú saludable



**Precio:** 0.00€

**Horario:** 19-20,30h

**Fecha del curso:** 11/04/2018

**Impartido por:** Irene Baliño

**Lugar:** Cookiteca Sarrià

**Cuando cocinamos**, tanto si es para nosotros mismos o para la familia, **tenemos a veces la sensación de que no nos alimentamos bien** o que repetimos mucho ingredientes y tipos de recetas.

O que simplemente cocinamos siempre lo mismo, independientemente de la actividad que vayamos a llevar a cabo... y no es lo mismo ir a trabajar al despacho o estar de fin de semana haciendo deporte.

**Irene Baliño**, especialista en alimentación saludable y energética, con base vegetal, nos explicará **cómo organizarnos mejor para cocinar y nutrirnos de forma adecuada**.

Irene **se ha formado en ISMET- Barcelona, con Montse Bradford**, en Crudivegania-Gerona, además de haber estudiado alimentación deportiva en diferentes centros.

Sus sesiones son muy prácticas y participativas. ¡Saldrás con las ideas muy claras!



**Cookiteca Valencia 223:** Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

**Cookiteca Poble Espanyol:** Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

**Cookiteca Sarrià:** Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

**Venimos a su empresa, su espacio, su casa...:** Cualquier ubicación

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

E-mail:

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