



## Reto Finde Saludable

**17 al 19 de abril en Ayna (Hotel Felipe II)**

**OBJETIVO:** fomentar los hábitos de vida saludable (alimentación saludable y ejercicio físico) y aprender a disfrutar de la vida sana.

**ACTIVIDADES:** talleres de educación nutricional, taller de cocina sana, actividades activas.

Te enseñaremos cómo cuidarte: mitos alimentarios, control de peso, reducir la ansiedad por la comida, alternativas saludables, recetas, trucos de cocina, cocina rápida, lectura rápida de etiquetado, compra sana y económica...

Dirigido a adultos y niños (actividades para ambos).

Incluido: comida, alojamiento, juegos, actividades...

No incluido: transporte.

**PRECIO:** 196€/persona

Si se apuntan 2 ó más personas juntas -5% de descuento.

Control de peso

Motivación

Alimentación saludable

Ejercicio

En un paraje natural precioso...

Más info 699936129

Apúntate y  
cambia tu vida  
en 2 días...

¿Te atreves a ser un **Sanaco**?