

Hablando de Salud y Bienestar

Charlas Saludables @ FRESHMART®



Berenice
Carmona

Manos a la masa

Charla dirigida a niños y sus papás, en donde hablaremos de productos locales, su ciclo y sabores. Elaboraremos, galletas veganas de chispas de chocolate Gluten free, galletas de guineo y crema de almendra con chocolate y barras de calabaza.

Freshmart **Hato Rey** | 24 de agosto - 3pm

¿Gluten o No Gluten?

Datos, historia y mitos sobre el gluten. Tendremos los diferentes tipos de harinas que hay, algunos datos sobre sus nutrientes y utilización. Trabajaremos una receta de pasta casera vegana / regular utilizando vegetales en su confección.

Freshmart **Caguas** | 14 de septiembre - 3pm

Freshmart **Carolina** | 5 de octubre - 3pm

Keto Lifestyle ¿Porqué las grasas son “buenas” para mí?

Lo más importante dentro de cualquier estilo de vida es el autoconocimiento, necesitamos conocer los beneficios que trae para nosotros el consumir grasas saludables y mantener un balance entre proteínas y carbohidratos. Hablaremos acerca de la importancia que tiene la elección correcta de alimentos. Prepararemos una receta de un desayuno fácil y nutritivo.

Freshmart **Aguadilla** | 27 de octubre - 3pm



Malcolm
Cuadra

Ejercicio para pérdida de peso

Una charla que profundiza en como debes entrenar y que debes evitar si buscas perder peso y utilizar el ejercicio como herramienta para lograrlo.

Freshmart **Hato Rey** | 28 de septiembre - 3pm

Freshmart **Guaynabo** | 19 de octubre - 3pm

.....
Charlas **GRATIS**
.....

FRESHMART®
[...es para todos]

Hablando de Salud y Bienestar

Charlas Saludables @ FRESHMART®



**Dra. Lilifranческа
Lebrón**

Mejorando los hábitos saludables del Sueño

La salud a largo plazo depende de la regeneración que ocurre durante el sueño profundo. La mayoría de nosotros desconocemos que la mala calidad del sueño está relacionada con el aumento de peso, la diabetes, la pérdida de memoria, la depresión y otras afecciones de salud. En esta charla conocerás la importancia del sueño junto con estrategias específicas para ayudarte a lograr un sueño reparador.

Freshmart **Carolina** | 28 de septiembre - 3pm

Freshmart **Caguas** | 5 de octubre - 3pm



**Dra. Solmary
Marrero**

Prevención de Diabetes y hábitos saludables

La diabetes no es una sola enfermedad, sino un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa en el organismo. Se estima que casi un millón de personas en Puerto Rico pudieran padecer de esta condición, la mitad de ellas sin saberlo. Es esencial detectarla a tiempo para evitar complicaciones posteriores. En la charla te orientaremos como la sana alimentación, la actividad física como el compromiso terapéutico te llevan a tener una vida en bienestar.

Freshmart **Hato Rey** | 21 de septiembre - 3pm

Freshmart **Guaynabo** | 19 de octubre - 3pm



Dra. Joanna Frey

Revierte tu Enfermedad, Ahora

La Dra. Frey hablará de los principios y prácticas necesarias para comenzar efectivamente el proceso de reversión de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son las principales causantes de muerte y discapacidad en nuestro país. Aprenderás a identificar y manejar las causas que desarrollan estas condiciones y que efectos de estilo de vida saludables necesitamos aplicar para comenzar a transformar nuestro estado de salud actual a uno de mayores beneficios y resultados óptimos.

Freshmart **Condado** | 26 de octubre - 3pm

Aguadilla
Plaza Victoria
(787) 882-7800

Caguas
Urb. Caguax
(787) 905-7800

Carolina
Commercial Park
(787) 762-7800

Condado
Ave. Ashford
(787) 999-7800

Guaynabo
Garden Hills Plaza
(787) 622-7800

Hato Rey
201 Federico Costa
(787) 282-9107