



TALLERES PARA EMPRESAS



SOY ANDREA JUAN

Nutricionista y llevo **más de 10 años** haciendo talleres y charlas para **promover un estilo de vida saludable**, cómodo y que disfrutemos de él.

Me encanta **ayudar a personas a mejorar sus hábitos alimentarios** con pequeños cambios para lograr grandes resultados.

HE IMPARTIDO TALLERES EN EMPRESAS COMO:

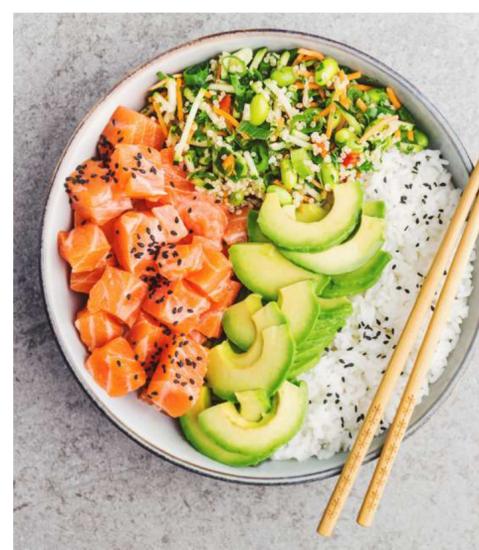


RENDIMIENTO LABORAL Y ALIMENTACIÓN

Una **alimentación saludable** contribuye a mejorar la **salud**, encontrarse con **energía, motivación, reducir** los efectos del **estrés** y **prevenir** algunas **enfermedades** o **resfriados**.

La falta de nutrientes o un desorden de comidas puede conllevar una **pérdida de atención, un mal rendimiento en el trabajo, problemas digestivos, fatiga** o **irritabilidad**.

Según la OMS, llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio físico puede **incrementar los niveles de productividad en un 20%**.





PROMUEVE UNOS HÁBITOS SALUDABLES EN TU EMPRESA

A continuación te presento las **charlas y talleres que ofrezco a empresas** sobre hábitos y alimentación saludable.

TALLERES

PRESENCIALES

En estos talleres **preparamos juntos algunas recetas** y las probamos.



TALLER: DESAYUNOS SALUDABLES EN CASA Y EN LA OFICINA

Descubrirán la gran variedad de opciones que hay para desayunar saludable tanto en casa como en la oficina.



TALLER: SNACKS Y APERITIVOS SALUDABLES.

Aprenderán qué aperitivos son más saludables y descubrirán nuevas ideas para hacer en casa.



TALLER: DULCES SALUDABLES

Aprenderán a disfrutar del dulce de una manera saludable con recetas hechas con ingredientes de calidad.

TALLERES

ONLINE O PRESENCIALES

Estos talleres se entregan un dossier con ideas de recetas pero **no se realiza ninguna en directo.**



TALLER: APRENDE A HACER TU MENÚ SEMANAL.

Aprenderán a organizar la comida semanal para tener una alimentación cómoda y variada y evitar estar todo el día pensando en qué cocinar.



TALLER: APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS.

Aprenderán cómo leer las etiquetas nutricionales de los productos del supermercado para hacer una compra más saludable.



TALLER: AYUNO INTERMITENTE

Conocerán los beneficios del ayuno intermitente y descubrirán cómo pueden practicarlo de una manera saludable.

TALLERES

ONLINE O PRESENCIALES

Estos talleres se entregan un dossier con ideas de recetas pero **no se realiza ninguna en directo.**



TALLER: COMIDAS Y CENAS RÁPIDAS EN 10 MINUTOS

¿Falta de tiempo? Descubrirán decenas de ideas de comidas y cenas nutritivas que pueden hacer en 10 minutos.



TALLER: APROVECHAR RESTOS DE ALIMENTOS. CONSEJOS Y RECETAS

Aprenderán a comprar y conservar mejor los alimentos para evitar que se estropeen. Recetas que les ayudarán a aprovechar los alimentos.



TALLER: MENOPAUSIA Y ALIMENTACIÓN

Aprenderán la importancia de una buena alimentación. Explicaremos lo que pueden hacer para vivir esta etapa de una manera más agradable y reducir los síntomas.

TALLERES

ONLINE O PRESENCIALES

Estos talleres se entregan un dossier con ideas de recetas pero **no se realiza ninguna en directo.**



TALLER: CÓMO CUIDAR LA MICROBIOTA

Aprenderán hábitos y descubrirán alimentos para tener un intestino y microbiota saludable y reducir la inflamación.



TALLER: HERRAMIENTAS PARA ORGANIZARNOS.

Aprenderán a organizarse la semana con diferentes herramientas, para dejar de estar pensando todo el día en qué comer.



TALLER: ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO MENTAL.

Aprenderán qué alimentos les ayudan a optimizar al máximo su rendimiento tanto físico como mental.

SERVICIO PREMIUM

TALLER O CHARLA A MEDIDA

¿Buscas hacer un taller o charla en concreto?

Si **buscas algo más concreto** o necesitas un **taller o charla personalizado** con una temática en especial ¡También puedo prepararlo!

¡Explicame qué necesitas y lo adaptaremos!



PRECIOS

TALLER ONLINE:

Duración: 2 horas
Precio: 197€ / taller

TALLER PRESENCIAL:

Duración: 2 horas
Precio*: 267€ / taller

*Provincia de Barcelona. Fuera de la provincia, consultar precio.

TALLER PRESENCIAL + RECETAS

Duración: 2 horas
Precio*: 267€ / taller + gastos de comida**.

**Varía según el nº de personas.
*Provincia de Barcelona. Fuera de la provincia, consultar precio.

TALLERES O CHARLAS A MEDIDA.

Consultar precio y duración.

Todos los precios son sin IVA

Los talleres tendrán un aforo máximo de 30 personas



**¡GRACIAS POR QUEDARTE
HASTA EL FINAL!**

¡CONTÁCTAME!

Llamada o WhatsApp: 678 771 058

Correo: andreajuan.360@gmail.com

Puedes encontrarme en:

 [@andreajuan.nutri](https://www.instagram.com/andreajuan.nutri)

 www.andreajuan.es

 [Andrea Juan · Nutricionista](#)

 [Andrea Juan Nutricionista](#)