



10 DE MAIO DE 2023

Workshop

"eStylo de vida saudável"

DRA. HELENA CUSTÓDIO
CÉDULA N° 4449N

- O que é o estilo de vida saudável ?
- Alimentação Variada
- A importância da água
- Gestão de peso adequado
- Rotina de exercício
- Gestão de stress e emoções
- Sono
- Hábitos

Local: Quinta Pedagógica dos Olivais
R. Cidade de Lobito, 1800-088 Lisboa

Horário: 14h30 - 16h30

