

ES NECESARIO INSCRIBIRSE,
EL TALLER ES GRATUITO

TALLER

Alimentación y ejercicio físico en diabetes tipo 2

Información e inscripciones:

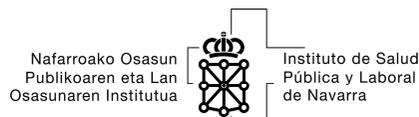
NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848423450
www.escueladepacientes.navarra.es

LUGAR: **PAMPLONA**
Centro de Salud Milagrosa
C/Julián Gayarre, 1A

FECHA: **18, 21, 25 y 28 noviembre**

HORARIO: **17:00-19:00**



Programa

1.^a SESIÓN

La diabetes: alimentación y ejercicio
Cómo lo llevamos.

2.^a SESIÓN

Alimentación saludable

Dieta equilibrada. Qué factores nos influyen. Objetivos de control.

3.^a SESIÓN

Ejercicio físico

Ejercicio recomendado. Factores que influyen. Peso saludable.

4.^a SESIÓN

Plan personal

Posibles cambios a realizar.

 **DIRIGIDO A:**
Personas con diabetes tipo 2.

 **OBJETIVO:**
Que quienes participan desarrollen más capacidades para llevar en la práctica tanto una alimentación como ejercicio físico saludable.

 **FORMA DE TRABAJO:**
Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar informaciones, discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc.

Algunos aspectos se trabajaran en grupos pequeños y otros toda la clase.

Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las sesiones porque unas son complementarias de otras.

