

## CONFERENCIA “HÁBITOS SALUDABLES”

### Hábitos diarios que mejoran tu vida.

El pasado 19 de noviembre, la empresa Biomicral realizó, para la Asociación Española de Antiguos Alumnos una conferencia sobre “Hábitos saludables y como adoptarlos”.

Comenzamos con la presentación de D. Rafael Espantaleón Galán, Director de la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid.



Seguidamente, D. Omar Cabañas Rodríguez (nutricionista de la empresa Biomicral) nos hizo un recorrido por los hábitos saludables, la importancia que tiene un entorno social bueno, una buena alimentación, aprovechar los nuevos productos que aparecen en el mercado, su utilización y control. Se habló de cómo utilizar distintas técnicas emocionales que nos ayudan y dan herramientas, para que adoptar estos hábitos saludables no signifique renunciar a nada sino ganar en salud y bienestar, así como la importancia de practicar ejercicio físico para sentirnos bien.

También nos explicó que hay que tener mucho cuidado a la hora de consumir productos light y ecológicos, comprobando los etiquetados para asegurarnos de que cumplen la norma

que les de nombre (bajos en grasas y azúcares, elaborados sin pesticidas, conservantes, colorantes, etc.) dictada por la legislación de la Comunidad Económica Europea, ya que muchas marcas utilizan esta denominación sin cumplirla.



A continuación D<sup>a</sup> Maria José de la Fuente, Psicóloga y D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> José Sanz, responsable de la empresa Biomicral, explicaron los talleres que a modo de tertulia llevaban a cabo, tanto de forma privada en grupos de 5 a 8 personas, así como Conferencias, talleres en colegios y mercados.



Como despedida, Biomicral agradeció a la Asociación Española de Antiguos Alumnos la invitación para desarrollar la conferencia, así como se les invitó a un nuevo encuentro, en forma de taller. Para volver a hablar sobre como adoptar hábitos saludables, en el ambiente distendido que proporcionan las tertulias alrededor de una receta de cocina.