

13 de mayo de 2020



Estimado colegiado

Tengo el placer de invitarte al seminario web "**ESTRÉS, DIETAS Y CONFINAMIENTO**", que impartirá el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid con la colaboración de **Laboratorios Pileje**.

Actualmente, vivimos una situación que contiene todos los ingredientes para incrementar la respuesta de estrés: es una situación nueva, con mucha incertidumbre y con elementos que escapan a nuestro control. Esta respuesta de estrés, entre otros efectos, influye sobre la conducta alimentaria y el peso.

En este seminario se abordarán todas estas cuestiones y se presentarán estrategias eficaces para desarrollar y mantener unos hábitos alimentarios saludables, como también abordaremos el papel de la micronutrición y sus complementos.

Los objetivos de este seminario web son:

1. Conocer los efectos del confinamiento sobre la conducta alimentaria y el peso
2. Comprender los efectos, a largo plazo, de las dietas restrictivas
3. Conocer e identificar los hábitos de vida que están asociados a la salud y al mantenimiento del peso
4. Comprender el papel de la micronutrición y sus complementos.

Puedes consultar el programa completo pinchando [aquí](#).

Ponentes

- **Gemma López-Guimerà**. Doctora en Psicología de la Salud y Máster en Dietética y Nutrición Humana. Responsable del Centro "Alimentació i Psicologia" de Sabadell.
- **Pilar Casanovas**. Farmacéutica, responsable del Departamento de Formación de Pileje.

Organiza: Vocalía de Alimentación y Nutrición

Fecha: Viernes, 22 de mayo

Horario: de 14:30 - 16:30 h.

Inscripción: Gratuita. Imprescindible inscribirse pinchando en este [enlace](#)

Esperando que esta conferencia online sea de tu interés.

Recibe un cordial saludo.

Carmen Lozano Estevan
Vocal de Alimentación y Nutrición
vocalia.alimentacion@cofm.es
Santa Engracia, 31, 6ª planta
28010 Madrid
Tel.: 91 406 84 36

COFM
FARMACÉUTICOS
in memoriam

