**HEALTH & HOME**

**Mucho más que comer**

**TALLERES ESPECIALIZADOS DE NUTRICIÓN Y SALUD**

**LOS PRIMEROS EN LLEVAR PROFESIONALES A TU CASA**

Infórmate sobre el tema que te interese, los talleres son personalizados

. Problemas de concentración, ansiedad y estrés

. Especial: taller para padres, lo que tienes que saber

. Estilos de vida sedentarios, comer en la oficina

. Dietoterapia: Problemas cardiovasculares, colesterol, triglicéridos.

. Organizar la cocina, la compra y el menú de forma sencilla y sana

. Mejorar el rendimiento y condición física de deportistas

. Diabetes: prevención y tratamiento

. Celiaquía, intolerancias alimentarias, alergias. Nueva cocina adaptada.

. Prevención y tratamiento de enfermedades, el abuso de medicamentos

**Elige el tema y reúne a 5 personas**

Sabemos que tu alimentación es el origen de tu estado físico y mental, lo analizamos juntos para que tengas la mejor versión de ti mismo

**Tfno.: 665 868 234**

[**info@healthandhome.es**](mailto:info@healthandhome.es)

**LAS CUESTIONES QUE TE INTERESAN, LAS SOLUCIONES QUE NECESITAS**

**H&H**

**¿Qué me puede aportar participar en un taller?**

**H&H**

Saber lo que se come y cómo se come, se ha convertido en una responsabilidad para aprender a vivir. Los alimentos intervienen en rutas metabólicas afectando al sistema nervioso, hormonal y emocional. Por eso es importante aprender a “leer” el estado y los síntomas, para atender las necesidades del organismo.

Al participar en un taller, adquirirás una mayor comprensión de ti mismo con todas sus ventajas. ¡Descubre y explora!

Solo el conocimiento permite prevenir y solo la prevención mejora la calidad de vida

**Creados para dar soluciones, para aprender a entender el lenguaje de tu cuerpo y para responder a tus preguntas.**

**¿Quién imparte el taller?**

En **“Health and Home”** somos expertos en nutrición y tecnología alimentaria. Estamos especializados en educación nutricional.

Siempre en manos de profesionales.

Ofrecemos otros servicios como consulta individual, talleres de cocina, menús colectivos y charlas dinámicas para padres o niños. Nos interesa responder a tus necesidades.

**SOLICITA UN TALLER, ES MUY SENCILLO**

Solo necesitas reunir a 5 personas además del anfitrión y solicitar el taller a través del correo electrónico o por teléfono. Si prefieres tienes la opción de utilizar el formulario de este documento. En tal caso sigue las instrucciones.

**H&H**

**INSTRUCCIONES PARA SOLICITAR UN TALLER**

**H&H**

. Se necesita una persona de contacto que es el **anfitrión**.

. El anfitrión es responsable de crear el grupo y ceder un ambiente confortable para realizar el taller (oficina, casa, local…).

. Será responsable de la puntualidad de los participantes y de crear un ambiente armonioso y cómodo para el resto.

. Como agradecimiento por los esfuerzos, el anfitrión no tendrá que abonar la cuota del taller (25 euros por participante).

. Solicita el taller, tienes varias opciones: - Por correo electrónico: [info@healthandhome.es](mailto:info@healthandhome.es)

* Por teléfono: 665 868 234

- A través del formulario (explicación abajo).

**Si has elegido solicitarlo a través del formulario, sigue leyendo**

**¿Cómo rellenar el formulario?**

Muy sencillo,

1. El anfitrión elige cinco personas que puedan estar interesados en participar. Descarga este documento y escribe los correos electrónicos de cada uno en las casillas correspondientes del formulario.
2. Se graba la información del documento y se envía al participante número 2.
3. Cada participante tiene que descargar el documento y escribir en su casilla correspondiente del formulario sus datos además de marcar en la tabla las fechas en las que puede asistir. Lo guarda y lo envía por orden al siguiente.
4. El último se lo enviará al anfitrión. El anfitrión comprobará que está todo bien cumplimentado y se lo envía a la persona de contacto de Health and Home al correo info@healthandhome.es. Posteriormente cada participante recibirá un correo de confirmación de fecha, hora y participación enviado por H&H.

**También puedes imprimirlo y entregarlo en mano.**

**Es muy importante que cada uno rellene el formulario con los temas que más le interesan y con sus datos personales. El tema principal lo propone el anfitrión y el resto de participantes proponen cuestiones afines. Durante el taller se presentará algún producto de alta calidad relacionado con el tema que se podrá adquirir al final.**

**H&H**

**FORMULARIO TALLER ESPECIALIZADO “HEALTH AND HOME”**

**H&H**

**DATOS DEL ANFITRIÓN**

**Nombre:**  **Edad:**

**Correo electrónico:**  **Teléfono:**

**Dirección donde solicita realizar el taller:**

**Tema principal que solicita:**

**CORREOS ELECTRÓNICOS**

El anfitrión escribe el correo electrónico de cada uno, numerados del 1 al 6, empezando por el suyo con el número 1.

**1. Anfitrión:**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**FECHAS Y HORAS PROPUESTAS POR EL ANFITRIÓN**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Hora de inicio** | **Participante 2** | **Participante 3** | **Participante 4** | **Participante 5** | **Participante 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Cada participante tiene que marcar todas las fechas en las que puede asistir en su columna numerada

Nota: Los talleres tienen una duración aproximada de tres horas, dependiendo del tema y el grupo.

**H&H**

**DATOS DE LOS PARTICIPANTES**

**Participante Nº2** Correo electrónico:

**Nombre:** **Edad:**

**Teléfono:**

**Temas de interés:**

**Tipo de Alimentación:**

**Participante Nº3** Correo electrónico:

**Nombre:**  **Edad:**

**Teléfono:**

**Temas de interés:**

**Tipo de Alimentación:**

**Participante Nº4** Correo electrónico:

**Nombre:**  **Edad:**

**Teléfono:**

**Temas de interés:**

**Tipo de Alimentación:**

**Participante Nº5** Correo electrónico:

**Nombre:**  **Edad:**

**Teléfono:**

**Temas de interés:**

**Tipo de Alimentación:**

**Participante Nº6** Correo electrónico:

**Nombre:**  **Edad:**

**Teléfono:**

**Temas de interés:**

**Tipo de Alimentación:**

\*El tipo de alimentación se refiere a los hábitos individuales, si no comes algún producto o si eres vegetariano, vegano, sigues una dieta macrobiótica, no ingieres derivados lácteos, etc.

**H&H**