

Sessão Especial: Pecados à Mesa (Dia 20 de Maio/3ª feira/18h30)

Esta sessão conta com duas especialistas que se irão debruçar sobre algumas particularidades de uma alimentação saudável.

- Como **contornar os pecados** à mesa?
- Quais os **segredos para comer doces** com menos calorias?
- Gostaria de se permitir um **excesso sem culpas**?
- E afinal **o que significa ser vegetariano**?
- Será que **ser vegetariano garante mais saúde e menos quilos**?



Não perca a sessão especial com duas convidadas da área da nutrição!



Dra. Cláudia Viegas

Licenciada em Dietética pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa e **Mestre em Saúde Pública** (Escola Nacional de Saúde Pública) na especialização de Promoção e Protecção da Saúde, a Dra. Cláudia Viegas **desenvolve a sua actividade profissional em diversas áreas**, tais como Educação para a Saúde, Segurança Alimentar e Consulta Nutricional.

Docente na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, onde lecciona cadeiras de **Fisiologia Alimentar, Nutrição, Dietética e Higiene Alimentar**, apresenta um **interesse especial pela área da Educação e Promoção da Saúde**, na vertente alimentar.



Dra. Madalena Muñoz

Licenciada em Ciências Alimentares pela Universidade da Califórnia (Davis – EUA) e **em Dietética** pela Kansas State University (EUA) a Dra. Madalena Muñoz completou também uma **Pós-graduação em Dependências** (ISPA).

Desenvolve a sua actividade profissional em duas clínicas internacionais (CMIL, Lisboa e CIS-Cascais), e no seu consultório em Oeiras.

Oferece o serviço de aconselhamento nutricional no canal da Mulher Sapo (*blogue* e consultório online) e realiza clínica privada com crianças, jovens e adultos, focando-se na **modificação dos estilos de vida e promovendo a alimentação mediterrânica e vegetariana**.

(www.madalenamunoz.com ; <http://consultoriodenutricao.blogs.sapo.pt/>)