Bela Gil

Palestras



Alimentação e sustentabilidade

- Conscientização de que através da alimentação mais saudável é possível construir um mundo melhor.
- Os alimentos devem ter impacto positivo na sociedade.
- Como investir em uma boa alimentação?

Alimentação saudável

- É um conjunto de fatores que influenciam o planeta inteiro.
- Abrange muito além de nós e nossa saúde.
- Comida saudável deve ser “boa, limpa e justa” para o corpo e o meio-ambiente.

Palestra Bela infância

- Combate à obesidade infantil.
- Educação alimentar.



Palestra Bela Maternidade

- A gravidez, os cuidados consigo e com o bebê.
- O maternar.
- Introdução Alimentar.

Cozinha como ferramenta de prevenção de doenças

- O fenômeno da alimentação na saúde através de um olhar sistêmico.
- O alimento como forma de tratamento.

Bela Gil

Educação Alimentar



- A conscientização sobre o que comemos desde a infância
- A gravidade dos maus hábitos.

Mudando o Mundo pela Alimentação

- Nutrição interativa para construir um mundo melhor.
- As mudanças individuais para uma alimentação mais consciente.
- Bem estar e qualidade de vida através da alimentação.

Nutrição e Culinária Natural

- Quais são alimentos com mais qualidade nutricional?
- Como despertar o paladar para novos sabores?
- Quais caminhos seguir para ter uma alimentação mais saudável?

Trabalho doméstico não remunerado

- A invisibilidade do trabalho doméstico.
- Trabalhador que gera o recurso humano que alimenta o sistema capitalista.
- O mercado de trabalho não reconhece o trabalhador do lar.



Workshops de receitas

- Receitas saudáveis para compor o dia a dia.
- Abrir o leque para a prática da alimentação saudável.
- Degustação das receitas.