Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Horta de Temperos

Idioma
Undefined



É já próximo dia **9 de maio** pelas **14h30**, que a equipa do Prato Certo dinamizará no **Auditório do Centro Autarquico de Quarteira** uma sessão didática sobre Alimentação Saudável, subordinada ao tema **"Horta dos Temperos".**
Esta sessão será promovida com o apoio da Quintinha da Su e será dinamizada para a Academia do Saber.

Serão abordados conteúdos como:

- A água: as suas funções; a perda pelo organismo;
- A hidratação: diferentes níveis e recomendações hídricas.
- A desidratação: sinais e sintomas, consequências a nível de saúde

Queres saber mais?

Participa!

- Destinatários: Público em geral
- Info: Junta de Freguesia de Quarteira
- Telefone: 289 315 235

Fonte: O Prato certo

Source URL (modified on 05/05/2022 - 15:30): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel/horta-de-temperos