

Programa obesitat infantil “Adolescents en moviment”

A Espai Cognoos portem a terme el programa "Adolescents en Moviment".

Aquest és un programa holístic per al tractament del sobrepès i obesitat en l'adolescència. Abarca l'educació nutricional, l'activitat física i la emocionalitat del nen.

Es promou una alimentació normocalòrica i equilibrada i un estil de vida saludable. Posant l'accent en l'augment de l'autoestima del nen, proporcionant-li l'aprenentatge d'habilitats emocionals i habilitats socials.

El programa té com a objectiu millorar aquells aspectes alimentaris, emocionals i d'estil de vida que perpetuen el sobrepès, amb la finalitat de normalitzar l'índex de massa corporal dels adolescents i dels familiars que ho necessitin.

Està dirigit a tots aquells adolescents entre 13 i 18 anys que tinguin problemes de sobrepès o obesitat, i a la seva família (mare, pare, avis, etc.).

Informa't!

- Primera sessió individual gratuïta
- Sessions grupals