

## **Nútrim ofrece un espacio que fomenta estilos de vida saludables a través de experiencias**

**Nútrim nace con el objetivo de ofrecer un espacio de promoción de la salud a las personas en los diferentes entornos de relación social: escuelas de primaria y secundaria, universidades, centros de salud, empresas y familia**

El actual ritmo de vida, el estrés, los malos hábitos de alimentación, el sedentarismo,... son algunos de los factores de riesgo que inciden directamente en la salud y en la aparición de enfermedades crónicas. Cada día, se hace más necesario una labor de concienciación sobre la importancia de adoptar estilos de vida que fomenten la salud con planes personalizados y adaptados a las necesidades de cada persona o colectivo.

Nútrim ofrece un espacio de educación que tiene como objetivo potenciar el rol de las personas como responsables y gestores del cuidado de la propia salud fomentando la adquisición de hábitos saludables a través de itinerarios formativos y talleres prácticos en grupo. Para conseguirlo, Nútrim proporciona herramientas que generen motivación, habilidades y confianza para que aprendamos a cuidar de nuestra salud de forma autónoma.

Nútrim está integrada por un equipo de profesionales de la salud y liderado por Marta Prats, Fundadora de Nútrim, Diplomada en Enfermería por la Universidad Autónoma de Barcelona y Máster en Gestión de Centros y Servicios de Salud. Profesional con una amplia experiencia ha apostado siempre por una asistencia de calidad fomentando la proximidad de los equipos de salud a las personas. "Con Nútrim hemos querido ofrecer un espacio en el que podamos disponer del tiempo de dedicación necesario para que las personas puedan resolver dudas sobre aspectos de su salud, ofreciendo herramientas que generen motivación, habilidades y confianza para que aprendamos a cuidarnos de forma autónoma" comenta Marta Prats, Fundadora de Nútrim. El resto del equipo, lo forman expertos del ámbito de la salud como Psicólogos, Nutricionistas, Enfermeras, Fisioterapeutas, Biólogos y médicos colaboradores, así como profesores de cocina.

Nútrim organiza cursos, talleres, coloquios, conferencias y clases de cocina, con el objetivo de fomentar la salud en los diferentes entornos en los que se relacionan las personas. Por este motivo sus servicios van dirigidos no sólo al sector de la salud sino también a las familias, escuelas de primaria y secundaria y centros educativos, las universidades y las empresas.

Acerca de Nutrimsalut- [www.nutrimsalut.com](http://www.nutrimsalut.com)

Nútrim es un espacio de promoción de la salud que a través de la cocina y talleres en grupo, fomenta y educa en estilos de vida saludables a las personas ya las organizaciones. El actual estilo de vida, la cronificación de muchas

enfermedades, el aumento de la esperanza de vida y los problemas de salud asociados, tienen como resultado una sociedad cada vez más envejecida y con más problemas de salud que pide estar más informada exigiendo un servicio más personalizado y de calidad. Por este motivo nace Nútrim, un espacio innovador de promoción de la salud que a través de contenidos pedagógicos basados en un espíritu lúdico y en grupo, fomenta y educa en estilos de vida saludables a las personas y a las organizaciones.

---