

FITXA PERSONAL PROFESSIONAL UNED

Sóc la Maria Terricabras Castells. Infermera, naturòpata, PNIE. Em defineixo com una apassionada del món de la salut. M'encanta aprendre sobre tot el que afavoreixi, millori, recuperi i/o mantingui la salut; motiu pel qual sempre que puc em vaig formant, ja sigui de forma més auto-didacta o a través de diverses formacions.

Com bé molta gent ja sap a dia d'avui, l'alimentació és un pilar molt important per la salut. Si bé no l'únic, és clar que n'és un de fonamental.

Aprendre sobre alimentació penso que és molt vital. Encara més si podem entendre que va agafat de la mà de la digestió. És molt important comprendre que tan important és el què mengem com que ho podem tolerar, processar, digerir.

Crec més en una escolta activa, comprendre qui tinc a davant i a banda de poder donar unes indicacions generals afinar millor certes indicacions específiques segons el context de cada persona (edat, sexe, activitat física... presència o no de problemes digestius, etc.)

Si em voleu conèixer millor:

- @mariaterricabrascastells
- Mariaterricabrascastells.com