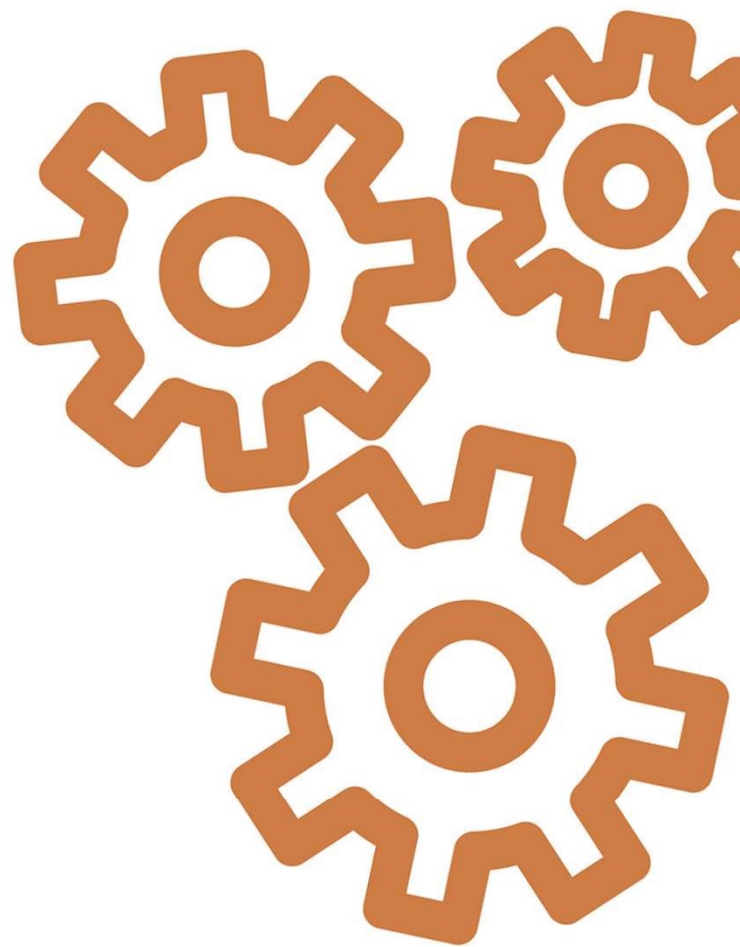


EMPRESA SALUDABLE

Actividades para empresas y equipos de trabajo. Team building
Retos culinarios en entornos rurales de La Garrotxa (Girona)
Formaciones para mejorar la alimentación en el trabajo
Charlas participativas en empresas



Cuinant
Salut

Montserrat Rúbio | dietista integrativa & chef
608 400 691 cuinantsalut@gmail.com

TASTETS DE PAGÈS



MAS LA
COROMINA
CUINANT
Salut

Reto culinario con productos auténticos en La Vall d'en Bas (Girona). Tiempo para conocer el producto primario, entre vacas lecheras, en el huerto y el gallinero. Después vamos con el taller práctico donde nos repartimos tareas y trabajamos los productos, colaborando entre compañeros, aprendiendo cosas nuevas, aspectos saludables y nutritivos. Siempre con intención de pasarlo bien y potenciar los valores de equipo. Finalizamos la actividad con una degustación de las recetas elaboradas. ¡Mesa, mantel y buena conversación!

Duración: de 4 a 6 horas, con degustación final de todo lo cocinado

Participantes: a partir de 8 personas

Lugar: Granja ATO Natura Mas La Coromina (Joanetes-Girona)

COOKING CAMP



Actividad de cocina al aire libre para fomentar nuevos conocimientos alimentarios, tareas coordinadas y el trabajo en equipo. Taller de paellas, cocina oriental, sushi, picnic, etc.

Duración: de 4 a 6 horas.

Participantes: a partir de 8 personas

Lugar: Casa rural El Molí de la Plana (Riudaura) o masía en la Vall de Bianya

Con mal tiempo o en invierno realizamos la actividad en interior.

SALUD y TRABAJO



Charlas formativas orientadas a una mejora de la alimentación en el ámbito laboral. ¡La empresa que come bien trabaja mejor!

✓ TÚPPER SALUDABLE

Cómo organizar la semana laboral con variedad, equilibrio y calidad.

✓ SOBREVIVIR A LOS MENÚS

Cómo escoger bien cuando comemos fuera. Idóneo para personal en itinerancia (comerciales, directivos, montadores, repartidores,...)

✓ ESTRÉS Y ALIMENTACIÓN

Qué nos conviene y qué evitamos para gestionar las afectaciones digestivas derivadas de la tensión del trabajo.

Duración: 2 horas aprox

Participantes: según necesidades

Lugar: Granja ATO Natura Mas La Coromina (Joanetes) y masía en la Vall de Bianya. También nos desplazamos a casa del cliente (necesaria sala equipada para proyección, con pizarra blanca o rotafolio)