



La Sala de Actos de Cultura del Consell de Formentera acogerá este próximo sábado, día 20, a partir de las 09.30 horas, la ponencia "Plan de Valores: Niños, Salud y Deporte" a cargo de Xavier Cañellas.

Xavier Cañellas es psiconeuroinmunólogo, conferenciante y docente en diversos másters y cursos, además de coautor del libro "Niños sanos, adultos sanos".

En la sociedad actual a menudo no somos conscientes de que hemos alterado considerablemente nuestros hábitos y el entorno. La mala alimentación, las jornadas de trabajo largas, la falta de ejercicio físico o el sedentarismo, entre otros factores, hacen que el entorno artificial en el que vivimos, tenga un impacto brutal en nuestra salud, provocando una larga lista de alteraciones, alergias, intolerancias y patologías mentales.

En la formación de este sábado, Xavier Cañellas nos hablará de cómo descubrir las causas de nuestras dolencias en vez de suprimir los síntomas para tener una actitud activa hacia nuestros procesos de curación. Cañellas pondrá el énfasis en el cambio nutricional y de estilo de vida que necesitamos para recuperar la salud y en la resolución de los conflictos emocionales para mejorar nuestra calidad de vida.

En concreto, los puntos a tratar serán: Verdades y mitos en la alimentación, Microbiota intestinal, el Deporte como una necesidad y no una obligación y, finalmente, Niños, salud y deporte.