

## Workshop "Dieta Paleo"

quinta-feira, 15 fevereiro 2018 16:18

---

Biblioteca Municipal Dr. Estanco Louro  
São Brás de Alportel

MEU ESTILO PALEO

17 DE FEVEREIRO 2018  
SÁBADO | 15h30 | Biblioteca Municipal

Sessão sobre dieta:

**PALEO**

Bela Margarida dá a conhecer o estilo de vida Paleo e os passos que ajudam a melhorar a saúde, apenas com a alimentação.

BIBLIOTECA MUNICIPAL DR. ESTANCO LOURO  
Rua Vítorino Passos Pinto | 8150-149 São Brás de Alportel | Tel: 249 840 360 | E-mail: biblioteca@cm-bras.pt  
Horário: 2ª Feiz. - 14h30h-18h30h | 3ª a 6ª Feiz. - 10h00h-18h30h | Sábado - 10h00h-18h00h (Encerra-se domingo)

Alportel

17 de fevereiro | 15h30 | Biblioteca Municipal

### Workshop sobre "Dieta Paleo"

A fundadora do movimento “Meu Estilo Paleo”, **Bela Margarida**, vai falar sobre a **Dieta Paleo**, um estilo de vida que visa a otimização da saúde através de quatro passos ao nível da alimentação.

Para saber mais sobre o estilo de vida Paleo entre neste [sítio](#)