

Pregunta a l'experta: La relació entre l'alimentació i la salut mental

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Alimentación saludable.

Descripción

Menjar de manera saludable contribueix al nostre benestar físic i mental. La relació entre l'alimentació i la salut mental és més estreta del que segurament pensem. Per què és important seguir uns hàbits alimentaris saludables? Com ens pot ajudar en el nostre benestar emocional? Hi ha aliments protectors de desenvolupar trastorns com la depressió o l'ansietat? Com podem canviar aquests hàbits en el nostre dia a dia?

Marina Llobet, dietista nutricionista del Servei d'Endocrinologia de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, respondrà els vostres dubtes.

- Enllaç web: [La relació entre l'alimentació i la salut mental](#)
- Es poden enviar preguntes fins el 17 de setembre de 2025
- Respostes en directe a Instagram el 29 de setembre de 2025 a les 18h
- Totes les preguntes i respostes disponibles al web a partir del 6 d'octubre de 2025

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Cisa Llopis (673969299) (hola@som360.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Sant Joan de Déu i Consum Cooperativa

Fecha de última actualización de la actividad

09/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Puiggarrí 5-7 08014 Barcelona Barcelona Cataluña España
Avenida de la Canadiense 28 25001 Lleida Lleida Cataluña España



Página web del proyecto

<https://www.som360.org/>
<http://@SaludMentalSJD>

Imagen de la Actividad

PREGUNTA A L'EXPERT

La relació entre l'alimentació i la salut mental



29 de setembre a les 18h