

ISABEL MORENO-HITZALDIA

**NOLA INDARTU INMUNITATE  
SISTEMA ELIKADURAREN  
BIDEZ**

**CÓMO FORTALECER EL SISTEMA  
INMUNE A TRAVÉS DE LA  
ALIMENTACIÓN**

**ARAMAIO**

**EKAINAK 11, 18:00  
KULTUR ETXEAN**

**EDUKIERA BETE ARTE**



***Isabel Moreno:*** Elikadura osasungarri eta sukaldaritza makrobiotikoko irakasle eta aholkularia da. Nutrizio kliniko aurreratuan espezializatua.

Jaten dugunak, pentsatzen dugunak, sentitzen dugunak... eragina du gure inmunitate sisteman. Gure defentsei lagunduko dieten nutrienteak eta elikagaiak ezagutu eta defentsak indartzeko eguneroko baliabide eta praktika errazak ikasiko ditugu.