



## FICHA DE INSCRIÇÃO

### NOSTRA DIETA MEDITERRÂNICA

3ª EDIÇÃO - ENCONTROS DE NUTRIÇÃO E SUSTENTABILIDADE | 21 - 22 OUT 2017

NOME |

ENTIDADE |

EMAIL |

CONTACTO TELEFÓNICO |

LOCAL | TRYP Lisboa Aeroporto Hotel

MORADA | Aeroporto Internacional de Lisboa, Rua C, 2, 1749-125 Lisboa

#### VALORES DE INSCRIÇÃO (Inscrição Obrigatória e Lotação Limitada)

- BILHETE DIÁRIO SIMPLES (Entrada no evento + 1 oficina temática ou 1 showcooking) | **5€**
- BILHETE 2 DIAS SIMPLES (Entrada no evento + 1 oficina temática ou 1 showcooking) | **7,5€**
- BILHETE ACESSO LIVRE (Tudo incluído) | **25€**
- BILHETE FAMÍLIA (2 adultos + 2 crianças, com tudo incluído) | **40€**
- ACTIVIDADES INDIVIDUAIS (lista nas páginas seguintes) **VALOR TOTAL |**  
 10€ / Oficina Temática  
 10€ / Showcooking

#### CONDIÇÕES ESPECIAIS

- Associações ou Estudantes (mediante apresentação de comprovativo) | **10% de desconto**
- Parceiros & Dinamizadores | **10% de desconto**

#### FORMAS DE PAGAMENTO

- Em dinheiro (no caso de compra com promotora Nutrimeio)
- Por transferência bancária, para o NIB: 001000004954135000103 - Banco BPI. Deverá remeter-nos o respetivo comprovativo para o e-mail: [info@nutrimeio.pt](mailto:info@nutrimeio.pt)



## FICHA DE INSCRIÇÃO | NOSTRA DIETA MEDITERRÂNICA

### INSCRIÇÃO EM ATIVIDADES INDIVIDUAIS (dia 21 de Outubro de 2017)\*

Selecione com uma cruz (x) as atividades nas quais se quer inscrever:

#### OFICINA TEMÁTICA | 10€/ un.

- **SABONETE AZEITE**  
10H00 (2h30) | Óscar Pires, Real D'Aire
- **BIO COSMÉTICA MEDITERRÂNICA**  
14H00 (2h00) | Inês Avelar, MIRISTICA
- **PÃO – SIGNIFICADO DO PÃO NA DIETA MEDITERRÂNICA E A SUA IMPORTÂNCIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**  
16H00 (1h00) | Vânia Soares, Nutricionista

#### SHOWCOOKING | 10€/ un.

- **PEQUENOS-ALMOÇOS E SNACKS COM SAÚDE**  
10H00 (1h30) | Marta Magriço
- **NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA**  
15H00 (2h00) | Enfª Oncológica Sara Parreira, aTTitude IPSS  
Chef Luís Castela, aTTitude IPSS

#### TERTÚLIAS (INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO)

**ÁGUAS AROMATIZADAS – A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA HIDRATAÇÃO**  
10H00 (1h30) | Cristiana Santos, Nutricionista

**O MEL NA DIETA MEDITERRÂNICA – QUAL O SEU VALOR?**  
14h00 (1h00) | Maria Teresa Azoia, Iellow

**MENÚ DE MUDANÇA - CAMPANHA**  
15h00 (1h30) | Otilia Eusébio, Slowfood Algarve

**PROMOVER A DIETA MEDITERRÂNICA COMO UM DESTINO GASTRONÓMICO DE TURISMO SUSTENTÁVEL**  
17h00 (1h30) | Artur Gregório, Associação In Loco

Este ano será a associação ATTitude o nosso Parceiro Social e juntos podemos ajudar quem mais precisa.

\* **NOTA:** O PROGRAMA E O HORÁRIO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES.



## FICHA DE INSCRIÇÃO | NOSTRA DIETA MEDITERRÂNICA

**INSCRIÇÃO EM ATIVIDADES INDIVIDUAIS (dia 22 de Outubro de 2017)\***

Selecione com uma cruz (x) as atividades nas quais se quer inscrever:

**OFICINA TEMÁTICA | 10€/ un.**

- DE ÓLEOS A VELAS**  
11H00 (1h00) | Ricardo Lopes, Nutrimeio
- ARTE DE MANDALAR - AFETOS E RELACIONAMENTOS**  
14H00 (1h30) | Joana Bica
- ORIGAMI**  
16H00 (1h30) | Fátima Granadeiro

**SHOWCOOKING | 10€/ un.**

- PEQUENOS ALMOÇOS FORA DA CAIXA**  
10H00 | Panela Nova
- O NOSSO WRAP MEDITERRÂNICO**  
14H00 (1h00) | Gramas com Sabor
- IMORTABILIZAR PORTUGAL PELO SABOR**  
16H00 (2h00) | Chef Elísio Bernardes, Bistrô Bekas

**TERTÚLIAS (INCLUÍDO NA INSCRIÇÃO)**

- BIOVIVOS: UM DOS MELHORES ALIMENTOS PARA NÓS E PARA O MUNDO**  
11H00 (1h30) | João, Biovivos
- ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA É SAÚDE E SUSTENTABILIDADE**  
15H00 (1h00) | Ana Catarina Correia, Nutrimeio
- CONSCIENCIALIZAÇÃO SONORA DA POLUIÇÃO NO MEDITERRÂNICO**  
17H00 | Margarida Pereira

Este ano será a associação ATTitude o nosso Parceiro Social e juntos podemos ajudar quem mais precisa.

\* **NOTA: O PROGRAMA E O HORÁRIO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES.**