

Anexo 18.

CALENDÁRIO DAS SESSÕES

DATA	NÚMERO E TEMA DA SESSÃO	REALIZADA POR
27/11/07	1. Apresentação. Como emagrecer BEM e com sucesso	Themudo Barata
04/12/07	2. Como se engorda e se emagrece. Como emagrecer sem fome	Themudo Barata
11/12/07	3. Gordura alimentar: o inimigo a abater	Margarida Proença
18/12/07	4. A actividade física é insubstituível. Como integrá-la no dia a dia	Themudo Barata
08/01/08	5. Como vencer preguiça e barreiras: planejar é fundamental	Jorge Marques
15/01/08	6. O pão e as batatas engordam? São iguais ao açúcar? E a sopa?	Margarida Proença
22/01/08	7. Proteínas Animais. Vegetarianismo e macrobiótica: interessam?	Margarida Proença
29/01/08	8. Equivalentes Calóricos e alimentares	Margarida Proença
12/02/08	9. Peso Ideal nesta sociedade de contradições	Themudo Barata
19/02/08	10. Stress e Comida. Fome e Apetite. Fome Emocional	Jorge Marques
26/02/08	11. Como sabotar o apetite. Fraccionamento Alimentar	Margarida Proença
04/03/08	12. Qual a melhor actividade física para quem tem mais peso?	Themudo Barata
11/03/08	13. Entrou no supermercado e agora? Aprenda a ler os rótulos. Mitos Alimentares	Margarida Proença
18/03/08	14. Gestão de Metas e Expectativas. Quedas e retrocessos	Jorge Marques
25/03/08	15. Doces e Bebidas, nunca mais? Comer fora, em festas e fins-de-semana	Margarida Proença
01/04/08	16. Medicamentos. Cirurgia estética. São precisos?	Themudo Barata
08/04/08	17. Comunicação de Resultados. Encerramento	Themudo Barata