

4a EDICIÓ

Talks | Market | Food

30 NOV 2019
Campus Ciutadella
UPF | BARCELONA

CÓMO FESTIVAL



El festival del menjar sa

comocomofestival.com

UBICA'T!

CÓMO Food

Daura
La Pulponeta
Vega Raw Organic
Veritas
DJ Sergi Shine

CÓMO Market

Aliments Onyar
All verd
Biogran
Bodevici
Carolina Honest
Codis Verd
Colibri
productos a granel
Ecoriginal
Eines per la salut
El pa de Niko
Emlife
eSpring
Freefood
Garrofina
Glorioso Super Nutrients
Health&Cook
Heura
Hotel Muntanya Prullans
Kangen
Kombutxa Mün ferments
La Marieta
La Piara
Mentabio
Move&Wash
Flowher
NaturaBIO cosmetics
Naturitas
Naturpetra
Organik mill
Pachamama Table
Pastures de Castelltallat
Patronat de Turisme
Costa Brava Girona
Raab Vitalfood
Retorn
Ringana
Runakay
Salvados
Santulana
Stimatbe
Thermomix
Trevijano
Tugas i companyia
Vectiovita
Vega Raw formatges
Vimet
Vitae Kombucha
Wild Alaska Salmon

Firma de llibres

Venda de llibres a càrrec de la llibreria

+Bernat

12.00 h
Mireia Galtés
"¡Cómete el mundo!"

13.00 h
Miriam Tirado
"Baba. No vull dormir",
"Maternidad a flor de piel" i "Tinc un volcà"

13.30 h
Nerea Zorokiain
"Fermentación"

14.30 h
Adriana Ortemberg
"Nutribals"

14.30 h
Neus Elcacho
"La dieta de les emocions"

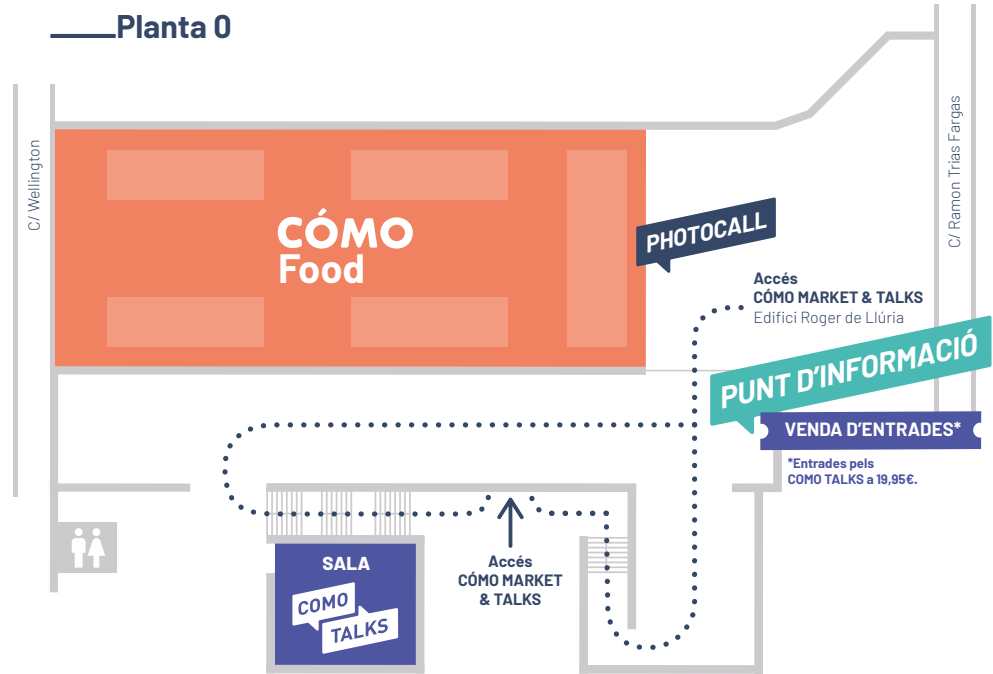
16.30 h
Esther Vivas
"Mama desobedient. Una mirada feminista a la maternitat" i "El negocio de la comida. ¿Quién controla nuestra alimentación?"

17.30 h
Cristina Soler
"Elige comer sano"

17.30 h
Xevi Verdaguer
"Cuida't: Les claus per equilibrar el cos i transformar la teva salut" i "Transforma la teva salut"

18.30 h
Marc Vergés
"Grasas buenas" i "Paleo dieta para deportistas"

Planta 0



Planta -1



Horari del festival
DE 10.00 A 22.00 H

COMO TALKS

AUDITORI

Planta -1

10.30 h

La dieta cetobiòtica

ARANTXA ARETA

Coach nutricional

13.30 h

Les noves claus de l'intestí

XEVI VERDAGUER

PNIE i divulgador científic

15.00 h

Los beneficios del entrenamiento de fuerza y nutrición en la mujer

SERGIO ESPINAR

Farmacèutic i nutricionista

17.00 h

A mi, quina alimentació em va bé? Seignalet, ceto o paleo?

MARC VERGÉS

Dietista-nutricionista

19.00 h

Las nuevas claves del intestino

XEVI VERDAGUER

PNIE i divulgador científic

SALA COMO TALKS

Planta 0

10.30 h

Prou pollastres a taula

MÍRIAM TIRADO

Consultora de criança i periodista

12.00 h

Crea fermentaciones saludables para tu sistema digestivo

NEREA ZOROKIAIN

Directora i fundadora de l'Institut Macrobiòtic Nishime

15.00 h

Mama desobedient. Idees per a un embaràs, un part i una lactància feministes

ESTHER VIVAS

Periodista i activista

17.00 h

Cómo como para merecer esto

PALOMA QUINTANA

Dietista-nutricionista

SALA CONEIXEMENT

Planta -1

11.00 h

Planifica un menú de tardor
David Gasol

12.00 h

Com afecten els metalls pesats a la teva salut integral
Cristina Rey per Health & Cook

13.00 h

Microbiota i probiòtics, aliats de la salut
Pilar Casanovas per Pileje

14.00 h

Un nutricionista que va al mercat per tu. Dieta mediterrània a domicili
Sara Castro per Vimet

16.00 h

La microbiota i la salut en la menopausa
Dr. Manel Alcántara per Emlife

17.00 h

Què ha de menjar el meu fill esportista?
Eva Ferrer i Alessandra Huerta per Unitat de Medicina de l'Esport-Hospital Clínic Sant Joan de Déu

18.00 h

Si, tota la brossa fora de lloc té un impacte en la natura
Sara Güemes per Ecoembes

SALA BENESTAR

Planta -1

12.00 h

La dona i el cicle menstrual
Yolanda García

13.00 h

La dieta de les emocions
Neus Elcacho

14.00 h

Descobreix quins hàbits necessites per reduir l'estrès
Martina Ferrer

4,95 €

15.00 h

loga vinyasa flow

Vivea

4,95 €

16.00 h

Mindful eating

Ariadna Plans

4,95 € 17.00 h

loga vinyasa flow

Vivea

4,95 € 18.00 h

Mindfulness i el so

Edgar Tarrés



SALA INFANTIL

Planta -1

10.00 h

Alimentació complementària
Baby Led-Weaning
Laia Espinosa

4,95 € 11.00 h

Pekeyoguis
Cristina Brondo

12.00 h

Màgia: la nevera de profit
Som gent de profit

14.00 - 15.00 h

Jocs, pintures i mandales

15.00 h

Contacontes saludables
Vivi Lepori

16.00 - 18.00 h

Pintacares saludable

17.30 - 18.30 h

Contacontes saludables
Vivi Lepori

SALA veritas

Planta -1

11.00 h

La contaminació en els espais exteriors i interiors
Xavier Querol

12.00 h

Per què dormir bé redueix el dolor crònic?
Marcello Soi

13.00 h

Què pots beure quan no beus?
Meritxell Falgueras

14.00 h

La obesidad infantil y las ciudades. Más allá de la alimentación y la actividad física
Jeroen de Bont per ISGlobal

15.00 h

El meu fill s'ha fet vegà
David Gasol

16.00 h

Disruptè? L'evidència científica dels efectes dels disruptors endocrins sobre la salut
Maribel Casas per ISGlobal

17.00 h

La relación de los tóxicos domésticos y el cáncer de mama
Marieta Fernández

18.00 h

Connecta amb l'artritis
Mònica Mercadal

ENTRADES

Entrades a la venda al Punt d'Informació (Planta 0).

Preu: 19,95 €

● Activitat gratuïta

4,95 €

Entrades a la venda al Punt d'Informació (Planta 0)
Preu: 4,95 €.

* 50 places disponibles per xerrada excepte les activitats de 15 places que les hem posat a un preu reduït per garantir l'assistència.