

4^a edició
**CÓMO
C•MO
FESTIVAL**

30 NOV 2019
Campus Ciutadella
UPF | BARCELONA

Accés
lliure

MARKET
& FOOD



El Cómo Como Festival tindrà més de 40 activitats gratuïtes

El proper dissabte 30 de novembre, el Campus de la Ciutadella de la Universitat Pompeu Fabra reunirà alguns dels grans referents del país del sector l'alimentació ecològica i saludable. L'esdeveniment es dividirà en tres grans zones: el Como Talks, el Como Market i el Como Food.



**COMO
TALKS**

Noms com **Xevi Verdaguer, Míriam Tirado, Esther Vivas, Marc Vergés o Sergio Espinar** omplen un cartell inèdit de xerrades que es poden adquirir individualment o bé amb descompte, si es compren abonaments a comocomofestival.com.

El festival oferirà més de 40 activitats gratuïtes per a petits i grans dedicades a l'alimentació, la salut natural i el benestar

Paral·lelament als Como Talks, l'organització del festival ha ideat més de 40 activitats gratuïtes més per a petits i grans que ocuparan quatre aules de la universitat. Entre aquestes activitats hi haurà **moltes xerrades d'alimentació i salut, i també sobre grans debats del moment com ara l'abús del plàstic, la reducció de residus, l'interès pel veganisme per reduir els problemes de sostenibilitat del planeta o l'evidència científica de la relació de la contaminació amb malalties actuals, com l'obesitat infantil.**

Entre les activitats hi haurà **sessions de ioga** amb Vivea, activitats com ara classes de **mindfulness (atenció plena) i mindful eating (alimentació conscient) i firma de llibres** durant tot el dia.

Per als infants també hi haurà **ioga, contacontes saludables, pintacares i un espectacle de màgia per educar contra el malbaratament alimentari.**

En aquestes activitats hi col·laboren organismes com ara l' **Agència Catalana de Residus, l'Hospital Sant Joan de Déu, Ecoembes i l'Institut de Salut Global de Barcelona** i també empreses com **Veritas**, que presentarà nous projectes sostenibles i solidaris.

Como Market

El festival tindrà, com cada any, un Market d'**expositors** que enguany presenta noves apostes empresarials dins el sector saludable, com ara Emlife, **el primer probiòtic líquid** registrat amb certificat ecològic; Casa Vimet, cistelles setmanals basades en la dieta mediterrània; Runakay, una nova gama de **begudes ecoveganes amb superaliments** a base d'ametlles, quinoa, fruites i endolcides exclusivament amb dàtil, o Carolina Honest, una nova generació de **galletes integrals sense oli de palma** ni sucres refinats i produïdes a petita escala. A més, hi haurà empreses noves com Move & Wash, una **nova línia ecològica de neteja domèstica**, o My Flowher, **productes sense tòxics per a la higiene íntima.**

El festival obrirà portes a les 10 h i s'allargarà fins a les 22 h.

Podeu consultar tot el programa d'activitats a: comocomofestival.com

Dissabte 30 de novembre
De 10 a 22 h.
Campus Ciutadella UPF. Barcelona

NOVA UBICACIÓ



NOVA UBICACIÓ

CAMPUS DE LA CIUTADELLA
Universitat Pompeu Fabra

Ramon Trias Fargas, 25-27
08005 Barcelona

*Al costat del Zoo de Barcelona