

# Estratègies per millorar la salut femenina: PSICOLOGIA I NUTRICIÓ



Dimarts 2 i 9 de juny de 18.30 h a 20.30 h  
Antic Escorxador, c. de la Solana, 6

Cal inscripció prèvia a [salut@tarrega.cat](mailto:salut@tarrega.cat)  
indicant nom i cognoms i edat

[www.ciudadaniatarrega.com](http://www.ciudadaniatarrega.com)

[@esportssalut](https://twitter.com/esportssalut)

Si aquestes preguntes et remouen, et fan dubtar o et connecten amb vivències pròpies, potser aquest espai formatiu és per a tu.

### **Malestar emocional**

- Com et sents habitualment en el teu dia a dia (angoixa, tristesa, irritabilitat, cansament emocional)?
- Hi ha moments del mes en què aquests malestars s'intensifiquen?
- Quins factors identifiqués que empitjoren o milloren el teu estat emocional?
- Et sents escoltada i compresa quan expresses aquests malestars?

### **Cicle hormonal**

- Notes canvis d'humor al llarg del cicle menstrual?
- Identifiqués moments concrets (abans de la menstruació, ovulació...) en què et sents diferent?
- Has experimentat canvis emocionals associats a etapes com embaràs, postpart o menopausa?
- Creus que tens informació suficient per entendre aquests canvis?

### **Cos i percepció corporal**

- Com et relaciones amb el teu cos en diferents moments del mes o de la vida?
- Identifiqués canvis físics que afecten el teu estat emocional?
- Sents que el teu cos ha estat medicalitzat o poc escoltat en algun moment?



## 🍏 **Nutrició i benestar**

- Com valories la teva alimentació en relació amb la teva energia i estat emocional?
- Tens espais o temps per cuidar l'alimentació de manera conscient?
- Has observat si alguns aliments o hàbits alimentaris influeixen en com et sents?
- Has rebut informació sobre nutrició vinculada a la salut hormonal?



## 🤝 **Suport i recursos**

- A qui recorres quan et trobes malament emocionalment?
- Coneixes recursos (professionals o comunitaris) sobre salut mental o hormonal?
- Què creus que et podria ajudar a sentir-te millor?
- Quins espais t'agradaria tenir per parlar d'aquests temes?

## 🌱 **Apoderament i consciència**

- Què t'ha ajudat fins ara a gestionar els teus malestars?
- Et sents amb eines per entendre el teu cos i les teves emocions?
- Quins aprenentatges t'agradaria obtenir d'aquestes sessions?
- Què canviaries en la manera com la societat aborda els malestars de les dones?



## Docents

- Ariadna Castellà Sociats, educadora social, psicòloga i psicoterapeuta gestalt.
- Esther Escribà Tardà, nutricionista, Màster en Psiconeuroimmunoendocrinologia (PNIE).
- Margarita Molero Urios, psicòloga general sanitària, Màster en Neuropsicologia.



Ajuntament de  
**Tàrrrega**