



SALUT | Redacció | Actualitzat el 23/03/2022 a les 06:00

T'agradaria millorar la teva alimentació i hàbits? Aquesta proposta t'interessa (i és gratuïta)

```
[inici centrareport][no intext][playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si has respost que sí a la segona pregunta, la proposta que et volem explicar t'agradarà. I és que el **projecte MED4Youth està buscant joves que vulguin millorar els seus hàbits alimentaris**. T'interessa? Et donem més detalls:

El projecte MED4Youth, coordinat pel centre tecnològic Eurecat, vol demostrar com una dieta mediterrània és més eficaç per mantenir un pes òptim i **uns hàbits saludables**.

Com ho vol demostrar? Duent a terme un estudi amb 80 adolescents d'entre 13 i 17 anys que vulguin millorar la seva salut a través de l'alimentació. La investigació es durà a terme alhora a Espanya, Itàlia i Portugal. Per tant, **si hi participes formaràs part d'un projecte europeu únic!**

Estic interessat a participar-hi? en què consisteix l'estudi?

L'estudi té una durada de quatre mesos per participant i el seguiment es fa, majoritàriament, de manera online i mitjançant una app.

Els participants només hauran d'anar dos cops presencialment a Reus que és on es troben els experts i les expertes de la unitat de Nutrició i Salut d'Eurecat, encarregats de coordinar l'estudi a Espanya. Un cop al principi de l'estudi i un altre al final.

Els participants de l'estudi -de manera totalment gratuïta- comptaran amb:

Una dieta personalitzada.

Seguiment i assessorament per part d'experts/es en nutrició i salut.

Accés a una app exclusiva amb receptes i consells per a mantenir hàbits saludables.



Hi vull participar: quins són els requisits?

Tenir entre 13 i 17 anys.

Donar el teu consentiment per participar a l'estudi, a més del permís dels pares/mares o tutors legals.

No patir malalties cròniques ni ser al·lèrgic o intolerant als fruits secs, a la magrana, al pa o als cigrons.

Tenir sobrepès o obesitat.

Què he de fer per apuntar-me?

Si vols participar en l'estudi, tens diverses opcions:

- Pots enviar un **WhatsApp a MED4Youth (636 944 723)** o un correu a **estudis@eurecat.org**. O si no, també poden fer-ho els teus pares/mares.

- Pots **omplir el formulari** que trobaràs aquí sota i un/a responsable del projecte es posarà en contacte amb tu.

Cargando?

[sensepubli2]

[ficentrareport]

[sensepubli2]