

## PIMEC Autònoms inicia un cicle de jornades sobre salut i benestar

*La patronal posa en marxa un seguit d'actes arreu del territori català sobre nutrició, benestar físic i emocional, i com aquests elements incideixen en la rendibilitat del negoci*

*Elisabet Bach recorda que un estat de salut òptim “ajuda a poder prendre decisions conscients i a tenir més productivitat”, entre altres beneficis personals i professionals*

**Barcelona, 23 d'octubre del 2023.** PIMEC Autònoms, amb el suport del Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya, inicia un cicle de trobades arreu del territori català per tractar **la importància del benestar per a la persona autònoma, i com aquesta incideix en la rendibilitat dels negocis.**

La presidenta de PIMEC Autònoms, **Elisabet Bach**, ha posat de manifest que un estat de salut i benestar òptim comporta diferents beneficis personals i professionals. En l'àmbit empresarial, per exemple, “ajuda a fer front al dia a dia, als reptes, entrebancs, a poder prendre decisions conscients, a tenir **més productivitat** i, en definitiva, a generar benefici en el negoci”.

Tres jornades a Lleida, Girona i Tarragona:

El pròxim **25 d'octubre a les 17 h** tindrà lloc la [primera jornada sobre nutrició](#) a l'**Espai Sunka de Lleida** (C/ del Bisbe Ruano, 12), on els assistents podran descobrir com mantenir una alimentació saludable de manera fàcil i pràctica, pensada per a un estil de vida actiu i amb poc temps.

La segona jornada sobre benestar físic serà el **8 de novembre a les 17.30 h a la seu de PIMEC Girona** (C/ de Manel Bonmatí i Romaguera, 2).

La darrera jornada sobre benestar emocional tindrà lloc **a la seu de PIMEC Tarragona** (Av. Marquès de Montoliu, 3) **el pròxim 30 de novembre a les 17.30 h.**