

## Bienestar y nutrición

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 7 de febrero al 24 de abril de 2024

Miércoles de 17:00 a 18:00

40€



**Fundación Vital Fundazioa** oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias

## Información

### Contenido

1. La importancia de leer el etiquetado nutricional
2. No debes temer a los carbohidratos
3. La importancia de la proteína
4. Comer grasas es saludable
5. ¿Qué es la obesidad?
6. Colesterol
7. La vitamina D y su importancia
8. Comer por ansiedad
9. Dieta flexible y dieta estricta

10. Hablemos de mitos nutricionales

### **Lugar, horario y duración**

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) miércoles de 17:00 a 18:00 h. Del 7 de febrero al 24 de abril de 2024.

Días festivos

- 3 de abril
- 1 de mayo

### **Precio**

40€

## **Desarrollo del curso**

Curso impartido por Elisa Ibañez, licenciada en nutrición y dietética en la UPV.

## **Inscripciones**

Ponerse en contacto con Fundación Vital en el **945776858** o presencialmente en la sede (C/ cuchillería 24) para posibles plazas vacantes.