

Ongizatea eta nutrizioa

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2025eko urriaren 2tik abenduaren 18ra

Osteguna 11:30-12:30

40€



Fundación Vital Fundazioak prestakuntza eta kultur ikastaroen sorta zabala eskaintzen du. Ikastaro horiek aurrez aurre nahiz online egiten dira, eta gai desberdinetan adituak diren irakasleek ematen dituzte.

Informazioa

Edukia

- 1) "Jan zientziarekin": Nutriziorako sarrera.
- 2) "Elikatzen duen energia": Karbohidratoak beldurrik gabe.
- 3) "Proteinak: Zure gorputzaren motorra": Proteinak funtsezkoak direlako bizitzako etapa guztietan.
- 4) "Gantzak ez dira etsaia": Gantz onak eta txarrak.

- 5) "Magia egiten duten mikroak": Funtsezko bitaminak.
- 6) "Muskuludun mineralak": bizitzarako funtsezkoak diren mineralak.
- 7) "Ura: elikagai ahaztua": hidratazioa eta horrek osasunean duen eragina.
- 8) "Plateretik gorputzera": digestioa eta mantenugaiak xurgatzea.
- 9) "Sekreturik gabeko etiketak": Ikasi etiketak irakurtzen.
- 10) "Loditzen duten mitoak": Nutrizioari buruzko ideia okerrak desmuntatuz,
- 11) "Denbora gutxirekin ere ondo jatea": Denbora gutxian osasuntsu jateko estrategia errealistak.
- 12) "Zure bizimodua ere jan egiten da": Loak, estresak, mugimenduak eta emozioek jaten duzun horretan eragiten dute.

Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoi Etxean (Aiztogile kalea 24) ostegunean 11:30etatik 12:30etara. Urriaren 2tik abenduaren 18ra.

Prezioa

40 €

Ikastaroaren garapena

Ikastaroa Elisa López Ibañezek emango du, EHUKo nutrizio eta dietetikan lizentziatua.

Izen-ematea

Izen-emateak irailaren 9tik 17ra egin daitezke edo plazak agortu arte:

- **Zuzenean** Vital Fundazioaren egoitzan (Aiztogile kalea 24, kordioaren etxea)
- **Online**, irailaren 9an bertan 08:30ean aktibatuko den web-formulario honen bidez:

** Web-orrian 08:30ak baino lehen sartuz gero, orria freskatu, eguneratu eta formularioa ager dadin.*

Izen-ematea ongizatea eta nutrizioa