

Hezkuntza nutrizionala

Ikas Vital

2026ko urriaren 7tik abenduaren 9ra

Asteazkenak 16:30-17:45

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

Jaten duzunak garrantzia du: ezagutu zure osasunerako funtsezko mantenugaiak.

- Ezagutu elikadura orekatu baten oinarriak, makronutrienteen eta mikronutrienteen eginkizuna, eta elikagai-taldeak nola antolatzen diren organismoaren beharrak asetzeko.

Plater osasungarria: otordu orekatuak prestatzen ikasteko gakoa

- Ikasi plater oso eta orekatuak prestatzen, egunerokoan erraz aplikatzeko moduko tresna praktiko baten bidez.

Zure elikagaiak zure sendagaia dira: ezagutu zaintzen zaituzten elikagaiak eta sortu zure botika naturalen kutxa

- Ezagutu elikagai jakin batzuek ongizateari nola lagun diezaioketen eta ikasi ohiko elikadura osasungarri batean txertatzen.

Proteinak sekreturik gabe: animalia- eta landare-jatorriko proteinei buruz jakin behar duzun guztia

- Ezagutu animalia- eta landare-jatorriko proteinen iturri nagusiak, haien ezaugarriak eta nola konbinatu elikadura askotariko eta orekatu bat lortzeko.

Engainatu zaituzte? Elikadurari buruzko mito handiak

- Elikaduraren inguruan zabalduen dauden uste okerrak argituko ditugu, ebidentzia zientifikoan oinarritutako informazioarekin.

Antolatu zaitez hobeto jateko: menuen plangintza eta erosketa osasungarria

- Ikasi zure menuak planifikatzen eta erosketa adimentsua egiten, modu errazean eta konplikaziorik gabe osasuntsu jateko.

Behin planifikatu, aste osoan ondo jan

- Saio praktikoa, asteko menu osasungarri, askotariko eta zure bizimodura egokitua prestatzeko.

Urtaroekin bat jan: oreka zure mahaian hasten da

- Ikasi zure elikadura urteko sasoi bakoitzera egokitzen, sasoi elikagaiak aprobetxatuz dieta askotarikoagoa, jasangarriagoa eta elikagarriagoa lortzeko.

Ikasi zure gorputzari entzuten: elikadura kontzientea

- Ikasi arreta handiagoz jateko estrategiak, gosearen eta asetasunaren seinaleak identifikatzen eta janariarekin duzun harremana hobetzen.

Sukaldaritza osasungarria erraz: gosariak, hamaiketakoak, askariak eta eguneroko errezetak

- Ezagutu ideia erraz, azkar eta orekatuak otorduak eta mokadu osasungarriak prestatzeko, zure eguneroko errutinan erraz txertatzeko modukoak.

Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoi etxean edo online (Aiztogile 24) asteazkenak 16:30etik 17:45era. 2026ko urriaren 7tik abenduaren 9ra.

Prezioa

40€

Ikastaroaren garapena

Salma Tsoulik emandako ikastaroa; Giza Nutrizioan eta Dietetikan graduatua eta Nutrizio Klinikoa eta Endokrinologian masterra duena.

Izen-emateak

- **Zozketarako izen-emateak:** uztailaren 15eko 08:30etik irailaren 3ko 23:59ra arte.
- **Plazen zozketa:** 2026ko irailaren 7an.
- **Esleitutako pertsonen argitalpena:** 2026ko irailaren 8an.
- **Esleitutako plazen ordainketa:** 2026ko irailaren 8tik 13ra.

Ikastaro batean baino gehiagotan izena eman nahi baduzu, izen-emate independente bat egin beharko duzu ikastaro bakoitzeko.

Izen-emateak bi modutan egin daitezke:

- **AURREZ AURRE**, gure egoitzan, Kordoi Etxean (Aiztogile kalea, 24), uztailaren 15etik 31ra eta abuztuaren 26tik irailaren 3ra.
- **ONLINE**, uztailaren 15etik irailaren 3ra.

Izena eman hurrengo inprimakiaren bitartez: