

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.

Zozketaren emaitzak

Egiaztatu zure NANaren erdiko 4 zifrak zerrendan daudela

PRESENCIAL		ON LINE
XX2472XXX	XX2510XXX	XX2654XXX
XX2216XXX	XX2536XXX	XX2635XX
XX2343XXX	XX4985XXX	XX4303XXX
XX2326XXX	XX2665XXX	XX2468XXX
XX2274XXX	XX2431XXX	XX2303XXX

XX5044XXX	XX3602XXX	XX2504XXX
XX2823XXX	XX2422XXX	XX2511XXX
XX2932XXX	XX9633XXX	XX3599XXX
XX2340XXX	XX2926XXX	XX6177XXX
XX2434XXX	XX2407XXX	XX2536XXX
XX2458XXX	XX2731XXX	XX2595XXX
XX2366XXX	XX2664XXX	XX2619XXX
XX2339XXX	XX2375XXX	XX2926XXX
XX8025XXX	XX2861XXX	XX2494XXX
XX0369XXX	XX2603XXX	XX2860XXX
XX2705XXX	XX9280XXX	
XX2395XXX	XX2496XXX	
XX2797XXX	XX8862XXX	
XX2154XXX	XX5546XXX	
XX2775XXX	XX2860XXX	
XX9603XXX	XX2573XXX	

Plazaren ORDAINKETA bi modutara egin daiteke:

- AURREZ AURRE gure egoitzan, Kordonen Etxean (Aihotz plaza / Cuchillería, 24), irailaren 8tik 11ra, 08:30etik 14:00etara.
- ONLINE, irailaren 8tik 13ra, saridunei bidaliko zaien estekaren bidez.

Dokumentazioa

- [Zozketaren emaitzak](#)211.05 KB