

Bienestar y nutrición

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 2 de octubre al 18 de diciembre de 2025

Jueves 11:30-12:30

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) "Come con ciencia": Introducción a la nutrición.
- 2) "Energía que alimenta": Los carbohidratos sin miedo.
- 3) "Proteínas: El motor de tu cuerpo": Porque las proteínas son esenciales en todas las etapas de la vida.

- 4) "Las grasas no son el enemigo": Las grasas buenas y malas.
- 5) "Micros que hacen magia": Vitaminas esenciales.
- 6) "Minerales con músculo": Minerales clave para la vida.
- 7) "Agua: el nutriente olvidado": La hidratación y su impacto en la salud.
- 8) "Del plato al cuerpo": Digestión y absorción de nutrientes.
- 9) "Etiquetas sin secretos": Aprende a leer etiquetas.
- 10) "Mitos que engordan": Desmontando ideas equivocadas sobre nutrición,
- 11) "Comer bien incluso con poco tiempo": Estrategias realistas para comer sano en poco tiempo.
- 12) "Tu estilo de vida también se come": Como el sueño, el estrés, el movimiento y las emociones influyen en lo que comes.

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) jueves de 11:30 a 12:30. Del 2 de octubre al 18 de diciembre.

Precio

40€

Desarrollo del curso

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

Inscripciones

Las inscripciones se podrán realizar **del 9 al 17 de septiembre** o hasta agotar plazas:

- **Presencialmente** en la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón)
- **Online** mediante el siguiente formulario web que se activará el mismo 9 de septiembre a las 08:30:

**En caso de entrar a la página web antes de las 08:30, refrescar la página para que se actualice y aparezca el formulario.*

Inscripción bienestar y nutrición