

Ongizatea eta nutrizioa

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2024ko otsailaren 7tik apirilaren 24ra.

Asteazkena 17:00etatik 18:00etara

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

- Nutrizio-etiketak irakurtzearen garrantzia
- Ez izan karbohidratoen beldur.
- Proteinaren garrantzia
- Koipeak jatea osasungarria da
- Zer da gizentasuna?
- Kolesterolola
- D bitamina eta bere garrantzia
- Antsietateagatik jatea
- Dieta malgua eta dieta zorrotza

- Hitz egin dezagun nutrizio-mitoez

Lekua, ordutegia eta iraupena

Kordoi Etxean (Aiztogile kalea 24) asteazkena 17:00etatik 18:00etara. 2024ko otsailaren 7tik apirilaren 24ra.

Jaiegunak

- Apirilak 3
- Maiatzaren 1a

Prezioa

40

Ikastaroaren garapena

Elisa Ibañez EHUko nutrizio eta dietetikan lizentziadunak emandako ikastaroa.

Izen-emateak

Vital Fundazioarekin harremanetan jar zaitezkete **945776858** zenbakian edo, bestela, egoitzan bertan (aiztogile kalea 24), hutsik gera daitezkeen plazak betetzeko.