

## Ongizatea eta nutrizioa

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2024ko urriaren 2tik abenduaren 18ra

Asteazkenak 17:00etatik 18:00etara

40€



**Fundación Vital Fundazioa**k 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

### Programa

- Karbohidratoak: Zure bizitza mugitzen duen energia
- Proteinen sekretuei aurre eginez.
- Koipeak ez dira zuk uste bezain txarrak.
- Etiquetas in misterios: ikasi jaten duzuna irakurtzen
- Funtsezko mineralak: elikadura osasuntsuaren oinarria
- Bitaminen funtsezko papera.
- Elikadura osasungarria diabetesa prebenitzeko eta kontrolatzeko.
- Zure tiroideak behar duen elikadura.
- Dopamina eta elikadura: plazeraren eta osasunaren neurotransmisorea

- Hidratazioaren garrantzia.
- Nola sortu menu osasungarri eta orekatu bat

### **Lekua, ordutegia eta iraupena**

Kordoi etxea (Aiztogile 24), asteazkenak 17:00etatik 18:00etara. Urriaren 2tik abenduaren 18ra.

### **Prezioa**

40€

## **Ikastaroaren garapena**

*Elisa Ibañez*EHUko nutrizioan eta dietetikan lizentziadunak emango du ikastaroa.

## **Izen-ematea**

Izen-emateak **irailaren 2tik 15era** egin ahal izango dira edo plazak agortu arte:

- **Presentzialki**, Vital Fundazioaren egoitzan bertan (Aiztogile 24, kordoiaren etxea)
- **Online** hurrengo inprimakiaren bitartez: