

## Bienestar y nutrición

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 2 de octubre al 18 de diciembre

Miércoles 17:00 a 18:00 h.

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

### Programa

- Carbohidratos: La energía que mueve tu vida
- Desafiando los secretos de las proteínas.
- Las grasas no son tan malas como crees.
- Etiquetas: aprende a leer lo que comes
- Minerales esenciales: la base de una alimentación saludable
- El papel crucial de las vitaminas.
- Alimentación saludable para prevenir y controlar la diabetes.
- La nutrición que tu tiroides necesita.
- Dopamina y alimentación: el neurotransmisor del placer y la salud

- La importancia de la hidratación.
- Cómo crear un menú saludable y equilibrado

### **Lugar, horario y duración**

En casa del cordón (Cuchillería 24), miércoles 17:00 a 18:00h. 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 2 al 15 de septiembre** o hasta agotar plazas:

- **Presencialmente** en la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón)
- **Online** mediante el siguiente formulario web: