

Nutrición y bienestar

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 5 de febrero al 9 de abril de 2025

Miércoles de 17:00h a 18:00

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

- **Calcio y Vitamina D:** la dupla perfecta para huesos saludables
- **Anemia:** ¿Qué papel juega en tu salud?
- **Obesidad:** Causas, consecuencias y soluciones
- **¿Por qué comemos lo que comemos?** Los tipos de hambre y sus desencadenantes
- **Más allá de las modas:** una guía sobre diferentes dietas
- **Descifrando las alergias e intolerancias:** lo que necesitas saber
- **Desvelando los misterios de la retención de líquidos**
- **Estreñimiento:** Causas, síntomas y tratamientos
- **Estrés y alimentación:** Una combinación explosiva

- **Mitos nutricionales:** ¿realidad o ficción?

Lugar, horario y duración

En casa del cordón (Cuchillería 24), miércoles 17:00 a 18:00h. Del 5 de febrero al 9 de abril de 2025.

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 7 al 14 de enero** o hasta agotar plazas:

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