



incorpora
de "la Caixa"

Nutrición, ejercicio y otras intervenciones potentes para mejorar la salud

LOCALIDAD : Ciudad Real
Centro Deportivo y Formativo Muévete
Crtra. Fuensanta nº 20

Número de participantes: 15-30 Máximo
Por cuestión de aforos COVID-19

Documentación necesaria; Tarjeta sanitaria
Fotocopia DNI ambas caras
Matricula rellena

Matriculaciones: <https://muevete.eu/formacion/>

Precio: 95 euros

Financiable a través de APLAZAME

Transferencia Caixa Bank
ES19 2100 1235 1601 0028 3037

Temporalidad.-

Fecha	Horario
22-5-2021	10:00-14:00 y 16:00-19:30
23-5-2021	10:00-13:30

Objetivos generales

Distinguir entre patología crónica y el resto de patologías.
Conocer el sistema inmune y su relación con el metabolismo.
Comprender el concepto de inflamación de bajo grado.
Conocer los antinutrientes y su impacto en la salud.
Profundizar sobre otras intervenciones para mejorar la salud: ejercicio físico, ayuno intermitente, exposición al frío, biorritmo, hipoxia e hipercapnia.



incorpora
de "la Caixa"

Contenidos

Patologías crónicas.
Sistema inmune y metabolismo.
Inflamación de bajo grado y endotoxemia.
Intestino permeable.
Principales antinutrientes.

Actividad física como tratamiento.
Conceptos de hipoxia e hipercapnia.
Exposición al frío.