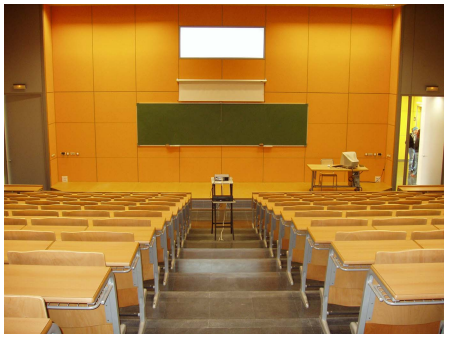




Curs d'Estiu

NUTRICIÓ: SOM EL QUE MENGEM

7 i 8 de juliol / 14 i 15 de juliol

Garbí
ESCOLA UNIVERSITÀRIA
DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA:
UdG
Universitat
de Girona





Què és el Curs “Nutrició: som el que mengem”?

Una alimentació que proporcioni els nivells òptims de nutrients per al manteniment i regeneració de l’organisme, i baix nivell d’aliments perjudicials per a la salut, és el complement necessari per a un abordatge integral i una optimització del procés de recuperació.



Garbí
ESCOLA UNIVERSITÀRIA DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA UdG
Universitat de Girona

Curs d’Estiu

NUTRICIÓ: SOM EL QUE MENGEM

7 i 8 de juliol / 14 i 15 de juliol





Més dades del
Curs “Nutrició: som el que mengem”

OBJECTIUS
Integrar el tractament nutricional sota un concepte holístic del cos.



A QUI S’ADREÇA
Públic en general

PROFESSORS
Xavier Cañellas Comino. Fisioterapeuta i Psiconeuroimmunòleg.
Néstor Sánchez Férez. Fisioterapeuta i Psiconeuroimmunòleg.

DURADA
24 hores

HORARI
Dissabte de 9:30h a 13:30h i de 15:30h a 19:30h i diumenge de 9:30h a 13:30h

CALENDARI
Dissabte 7 i diumenge 8 de juliol, i dissabte 14 i diumenge 15 de juliol.

Garbí
ESCOLA UNIVERSITÀRIA DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA UdG
Universitat de Girona

Curs d’Estiu
NUTRICIÓ: SOM EL QUE MENGEM
7 i 8 de juliol / 14 i 15 de juliol





Objectius específics

- Conéixer una dieta bàsica saludable i els seus principis fonamentals.
- Identificar deficiències nutritives i/o intoxicacions.
- Aprendre la influència dels nutrients sobre els diferents sistemes corporals, en particular a la inflamació.
- Detectar trastorns dels diferents òrgans i sistemes i entendre com influeixen sobre les alteracions posturals.
- Mostrar la importància dels aspectes associats a la nutrició tals com el dejú o la suplementació segons l'objectiu marcat.
- Dotar al professional de la salut de les eines integrals per a tractar i fidelitzar pacients a través de la nutrició.





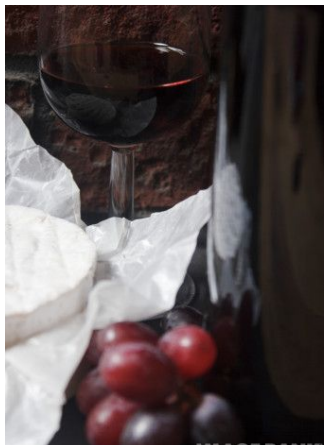
Garlèi
ESCOLA UNIVERSITÀRIA DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA UdG
Universitat de Girona





Programa del curs

- Anamnesis nutricional, com decidir si algú menja bé o malament
- La dieta bàsica
- Els nutrients i la seva influència sobre la salut
- El ritme festa-dejú, reconciliament amb els nostres gens
- Actuacions específiques i nutrició
- Nutrició i inflamació
- Nutrició i regeneració
- Nutrició i obesitat
- Nutrició i esport
- La suplementació
- Tast de vins



El curs serà un 70% teòric i un 30% pràctic

Es facilitaran receptes als alumnes aplicables al contingut del curs

Garbí
ESCOLA UNIVERSITÀRIA DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA UdG

Curs d'Estiu

NUTRICIÓ: SOM EL QUE MENGEM

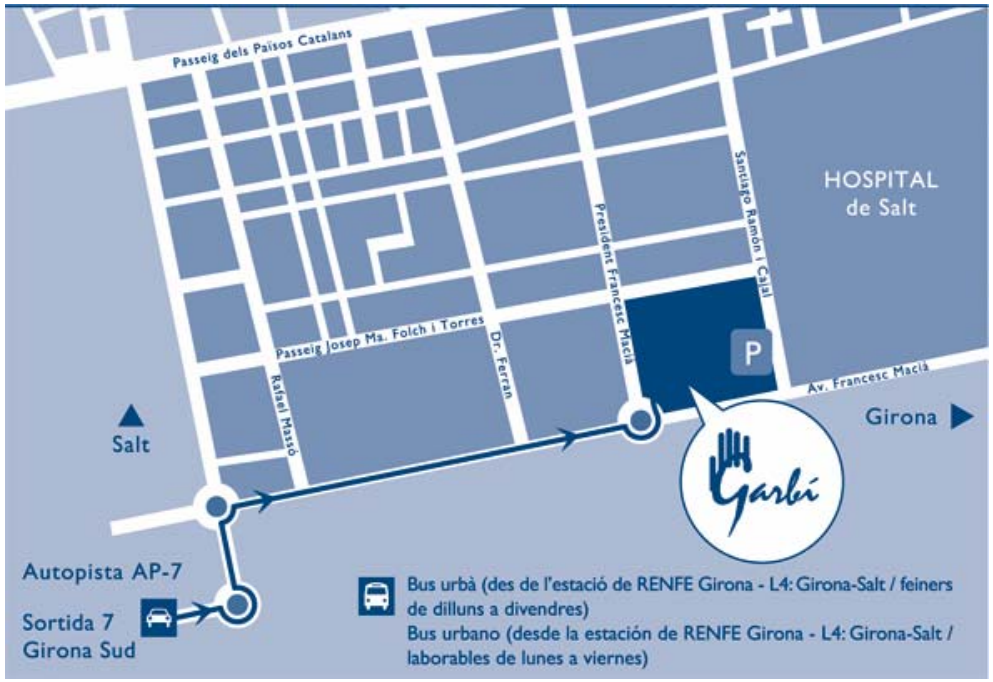
7 i 8 de juliol / 14 i 15 de juliol





On es fa el Curs “Nutrició: som el que mengem”?

L’Escola Universitària Garbí és situada al municipi de Salt (Girona), al C. Francesc Macià, 65 (amb parking propi gratuït).



Garbí
ESCOLA UNIVERSITÀRIA DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA UdG
Universitat de Girona

Curs d’Estiu

NUTRICIÓ: SOM EL QUE MENGEM

7 i 8 de juliol / 14 i 15 de juliol





Com inscriure's?

Realitzant un ingrés de 190€ al següent número de compte

0075 0009 44 0601179966 (Fundació Promedic)

amb Curs Nutrició en el concepte i el teu nom i cognom en el remitent (les places són limitades i la inscripció es farà per rigorós ordre d'arribada de les sol·licituds).

I posteriorment enviant un mail a **garbi@regeneracom.com** confirmant l'ingrés i l'assistència al curs.



Garbí
ESCOLA UNIVERSITÀRIA DE FISIOTERÀPIA
CENTRE ADSCRIT A LA UdG Universitat de Girona