Ponentes

Ruper Ayala

Ane Etxaniz

Maria Manera

Alberto Rey

Maitane Toledo

Ihintza Larrañaga

Aritz Urdampilleta

Anna Sauló

OIARTZUNGO UDALA

elikaesport osasunaz

elikaesport
nutrition, innovation & sport

Centro ElikaEsport

Astigarragako bidea 1, local 4
20180 Oiartzun
contacto@elikaesport.com
679784365

OIARTZUNGO UDALA

elikaesport osasunaz

OSASUNERAKO ELIKADURAREN, EMAKUMEENTZAKO JARDUERA FISIKO EGOKITUAREN ETA AZTERKETA MEDIKUEN INGURUKO HITZALDIAK

Lekua: ElikaEsport Kirol eta Osasun Zentrua
Organizatzailea: ElikaEsport eta Oiartzungo Udala
Laguntzailea: Osasunaz ElikaEsport
Ordutegia: Apirilak 15, Ostirala, Arratsaldez eta Apirilak 16, Larunbata, Goizez
Prezioa: Doan
Inskripzioak: contacto@elikaesport.com

elikaesport
nutrition, innovation & sport

OSASUNERAKO ELIKADURA, EMAKUMEENTZAKO JARDUARA FISIKO EGOKITUA ETA AZTERKETA MEDIKUETARAKO HIZTALDIAK

Temarioa / Temario

OSTIRALA (Apirilak, 15)

18:00-18:15h **Aurkezpena**

18:15-18:45h **Osasunerako Promoziorako Estrategiak: Bizi Ohiturak, Elikaduera eta Jarduera Fisikoa** / Estrategias para la Promoción de la Salud: Estilo de Vida, Alimentación y Actividad

Ruper Ayala

Jarduera Fisikoan eta Kirolean Graduatua

ElikaEsport eko Prestatzaile Fisikoa

18:45—19:15h **Osasunerako Dieta Orekatua** / Promoción de la Dieta Equilibrada para la Salud

Ane Etxaniz

Dietetika eta Nutrizioan Graduatua

ElikaEsport eko Dietista-Nutrizionista

19:15-19:45h **Elikadura Begetarianoa eta Makrobiotikoa: mitoak eta errealitatea** / Alimentación Vegetariana y Macrobiótica: mitos y realidades

Maria Manera

Dietetika eta Nurtrizioan Diplomatura

Temarioa/ Temario

20:00—20:45h **Podología, Fisioterapia eta Korrika egiteko teknika egokitua ikuspuntu integral batetik** / Podología, Fisioterapia y Análisis Biomecánico de la Carrera desde un Punto de vista Integral

Alberto Rey

Fisioterapeuta, Podologoa eta Biomekanikoa

ElikaEsport eko Biomekanikoa, Fisioterapeuta eta Podologoa

LARUNBATA (Apirilak, 16)

10:00 -10:45h **Emakumeentzako Kirol Egokitua** / Deporte Adaptado a las Mujeres

Maitane Toledo

Jardura Fisiko eta Kirolean Lizentziatua

Oiartzun KE ko Nesken Prestatzaile Fisikoa

*11:00-11:45h **Azterketa Medituak eta Osasuna** / Pruebas Médicas y Salud*

Ihintza Larrañaga

Medikuntzan Lizentziatua

Endokrinologia eta Nutrizioan Espezializatua

ElikaEsport eko Medikua

Temarioa/ Temario

12:00-12:45h **Osasunerako eta Kirolerako Hidratazioa** / Hidratación para la Salud y el Deporte

Aritz Urdampilleta

Jarduera Fisikoan eta Kirolean Lizentziatua

Fisiologa eta Kirol Nutrizioan Doktorea

ElikaEsport eko Prestatzailea eta Aholkulari Zientifikoa

*13:00-14:00h **Kirolarientzako Elikadura Tailerra** / Taller de Alimentación para los Deportistas*

Anna Sauló

Dietetika eta Nutrizioan Diplomatura

Kirola eta Osasunean Masterra

ElikaEsport eko Zuzendaria

Ane Etxaniz

Dietetika eta Nutrizioan Graduatua

ElikaEsport eko Dietista-Nutrizionista