

CURSO	EL TUPPER SALUDABLE: COCINA INTELIGENTE PARA GENTE OCUPADA
--------------	---

FECHAS	3 julio	HORARIO	16:30 a 19:30
DURACION	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	35 €	LUGAR	Siero

Organiza tu alimentación y gana energía, salud y tranquilidad.

Sesión dinámica con contenido teórico, ejemplos prácticos y personalización de estrategias.

CONTENIDOS:

1- *Somos lo que comemos*

Nutrición consciente para un cuerpo fuerte y una mente clara

- ¿Alimentarse o nutrirse? Descubre la diferencia y cómo impacta directamente en tu energía, salud y bienestar diario.
- ¿Qué necesita tu cuerpo? Aprende a identificar los grupos de alimentos que construyen un cuerpo sano, fuerte y resistente.
- Alimentación y ciclo vital: Cómo adaptar la alimentación a la edad, nivel de actividad o contexto profesional.

2- *Compra inteligente y cocina práctica*

Optimiza tu tiempo sin renunciar a la calidad nutricional

- ¿Qué debe incluir una cesta de la compra equilibrada? Aprende a conocer cuáles son las propuestas de alimentos que deben formar parte de tu vida diaria.
- Cómo leer etiquetas de forma crítica: nutriScore, etiquetado y otros recursos útiles (y sus trampas).
- Batch Cooking: cocina en pocas horas para toda la semana sin aburrirte de comer lo mismo.
- Despensa funcional y saludable: los básicos que salvan tu rutina y te sacan de apuros sin perder calidad nutricional.

3- *Tu alimentación, tu estrategia*

Diseña un sistema personalizado que funcione con tu ritmo de vida.

- Análisis práctico de tu alimentación actual: cada asistente revisará su rutina alimentaria con acompañamiento profesional.
- Detección de errores frecuentes y oportunidades de mejora.
- Espacio de resolución de dudas.

IMPARTE:

IRAIMA FERNANDEZ Nutrición y Entrenamiento

www.iraimafernandez.es

FORMADORA:

IRAIMA FERNANDEZ

info@iraimafernandez.es



- ✚ Técnico en dietética y nutrición rama sanitaria.
- ✚ Fitness Manager y entrenadora personal.
- ✚ Coaching Nutricional Universidad de Santiago de Compostela.

Con más de treinta años de trayectoria en el ámbito de la salud y veinticinco años de experiencia en la formación tanto para empresas como para el público general, he dedicado mi carrera a promover el bienestar integral a través del conocimiento, la prevención y la transformación de hábitos.
