FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0026

ALIMENTACIÓN ANTIESTRÉS
COMER PARA LA CALMA







Una formación para comprender cómo la alimentación puede influir en el estrés, el estado de ánimo, la energía y la concentración. Se trabaja la relación entre glucosa, dopamina, serotonina y microbiota intestinal, junto con estrategias nutricionales y de estilo de vida que ayudan a favorecer un mayor equilibrio físico y emocional.

Presencial Online	1-2 horas	Teórico-práctica	Aplicación inmediata	100% bonificable*

OBJETIVOS

- Comprender la relación entre alimentación, estrés y bienestar emocional.
- Conocer el papel de la dopamina y la serotonina.
- Identificar hábitos que favorecen una energía más estable.
- Descubrir la relación entre microbiota, alimentación y estado de ánimo.
- Incorporar estrategias prácticas para mejorar el bienestar diario.

CONTENIDOS

1 Alimentación y estrés
- Alimentación, energía y bienestar emocional.
- Dopamina, serotonina y hormonas del bienestar.
- Estrés, cansancio y búsqueda de recompensas rápidas.
- Hambre física vs. hambre emocional.

2 Energía y equilibrio emocional
- La "montaña rusa" del azúcar.
- Alimentos y hábitos para una energía más estable.
- Triptófano, omega 3, magnesio y vitaminas B.
- Alimentación antiinflamatoria.

3 Intestino, calma y bienestar
- Serotonina y microbiota intestinal.
- Prebióticos, probióticos y alimentos fermentados.
- Alimentación, descanso y calidad del sueño.
- Estrategias para organizar comidas y snacks.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor comprensión de la relación entre alimentación y estrés.
- Recursos para mantener una energía más estable.
- Herramientas para reconocer el hambre emocional.
- Mayor conocimiento sobre nutrientes y microbiota.
- Estrategias para favorecer concentración, descanso y bienestar.

Para la empresa
- Promueve herramientas de gestión del estrés desde la nutrición.
- Refuerza los programas de bienestar emocional.
- Favorece hábitos que ayudan a mantener la energía durante la jornada.
- Sensibiliza sobre la relación entre alimentación y rendimiento.
- Impulsa una cultura de autocuidado integral.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos aplicados al día a día.
- Dinámicas de reflexión y participación.
- Diseño de hábitos y propuestas alimentarias.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de nutrientes clave.
- Ideas de comidas y snacks.
- Dinámica de planificación semanal.
- Recetas prácticas y saludables.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, bienestar emocional y Psiconeuroinmunología, con amplia experiencia en formaciones y talleres en entornos laborales. Se facilitará más información del formador una vez concretada la fecha de la actividad.

VALOR QUE APORTA

Calma | **Energía** | **Equilibrio** | **Concentración** | **Autocuidado**

Alimenta tu calma y transforma el estrés desde tus hábitos diarios.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES