FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0030

ALIMENTACIÓN PARA LA PRIMAVERA







Una formación para aprovechar la primavera como una oportunidad para renovar hábitos y ganar vitalidad. Se trabajan alimentos frescos y de temporada, combinaciones equilibradas y estrategias sencillas para adaptar la alimentación al cambio de estación y favorecer energía, ligereza y bienestar.

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

OBJETIVOS

- Adaptar la alimentación a las necesidades de la primavera.
- Conocer los principales alimentos de temporada.
- Aprender a crear platos frescos y equilibrados.
- ncorporar hábitos que favorezcan energía y vitalidad.
- Renovar rutinas alimentarias de forma sencilla y sostenible.

CONTENIDOS

1 Renovar hábitos

- Cómo adaptar la alimentación al cambio de estación.
- Energía, apetito y nuevas rutinas.
- Hidratación y bienestar.
- Claves para recuperar hábitos saludables.

2 Despensa de primavera

- Verduras y hortalizas de temporada.
- Frutas frescas y variadas.
- Legumbres, cereales integrales y proteínas.
- Grasas saludables, semillas y frutos secos.

3 Aplicación práctica

- Cómo construir un plato equilibrado.
- Ensaladas y platos frescos completos.
- Desayunos y snacks de primavera.
- Ideas para organizar menús ligeros y nutritivos.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Mayor conocimiento de los alimentos de temporada.
- Más recursos para crear comidas frescas y equilibradas.
- Estrategias para recuperar hábitos saludables.
- Mayor variedad en la alimentación cotidiana.
- Hábitos orientados a mejorar vitalidad y bienestar.

Para la empresa

- Promueve hábitos de alimentación saludable y autocuidado.
- Favorece una mayor energía durante la jornada.
- Aporta recursos prácticos adaptados al cambio estacional.
- Refuerza programas corporativos de nutrición y bienestar.
- Fomenta hábitos saludables y sostenibles en el tiempo.

METODOLOGÍA

- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de alimentos de temporada.
- Ideas de platos y combinaciones.
- Recomendaciones aplicables al día a día.

INCLUYE

- Material formativo.
- Guía de alimentos de primavera.
- Ideas de menús equilibrados.
- Recetas frescas y saludables.
- Consejos prácticos para renovar hábitos.

EQUIPO DOCENTE

La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, alimentación estacional y hábitos saludables, 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

Energía | **Vitalidad** | **Renovación** | **Nutrición** | **Autocuidado**

Renueva tu alimentación y llena tu primavera de energía.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness