FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0021**

CEREBRO NUTRIDO
PARA MEMORIA Y CONCENTRACIÓN









Una formación enfocada en descubrir cómo la alimentación puede favorecer el rendimiento mental durante la jornada laboral. Se trabajan los nutrientes que intervienen en la función cerebral, la importancia de mantener una energía estable y estrategias prácticas para evitar bajones, fatiga mental y pérdida de concentración.

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

OBJETIVOS

- Comprender la relación entre alimentación y rendimiento cognitivo.
- Identificar nutrientes clave para el cerebro.
- Aprender a mantener una energía mental más estable.
- Conocer hábitos que favorecen memoria y concentración.
- Incorporar estrategias nutricionales adaptadas a la jornada laboral.

CONTENIDOS

1 Nutrición y cerebro
- Cómo obtiene energía el cerebro.
- Nutrientes esenciales para la función cognitiva.
- Omega 3, vitaminas del grupo B y minerales.
- Antioxidantes y protección frente al estrés oxidativo.

2 Energía y concentración
- Alimentación y estabilidad de la glucosa.
- Hidratación y rendimiento mental.
- Comidas que favorecen una energía sostenida.
- Qué puede provocar fatiga y bajones de concentración.

3 Aplicación en el trabajo
- Cómo organizar desayuno, comida y snacks.
- Alimentos aliados para jornadas exigentes.
- Estrategias para evitar el "bajón" de media mañana o tarde.
- Ideas prácticas para reuniones, oficina y teletrabajo.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento sobre cómo alimentar el cerebro.
- Recursos para mantener la concentración durante más tiempo.
- Estrategias para reducir los bajones de energía.
- Mejores elecciones alimentarias durante la jornada.
- Mayor conciencia sobre hidratación, descanso y rendimiento mental.

Para la empresa
- Favorece hábitos que apoyan el rendimiento cognitivo.
- Promueve una mejor gestión de la energía durante la jornada.
- Aporta herramientas para prevenir la fatiga mental.
- Refuerza los programas de nutrición y bienestar corporativo.
- Sensibiliza sobre la relación entre alimentación y desempeño diario.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Casos y ejemplos de jornada laboral.
- Análisis de comidas y snacks.
- Recomendaciones aplicables al día a día.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de nutrientes clave.
- Ideas de desayunos y snacks.
- Ejemplos de comidas para días exigentes.
- Recursos prácticos para la jornada laboral

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, rendimiento cognitivo y educación nutricional, 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

Concentración | **Memoria** | **Nutrición** | **Energía** | **Rendimiento**

Alimenta tu cerebro y potencia tu concentración durante toda la jornada.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES