FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0025

CRONONUTRICIÓN
AYUNO Y SALUD







Una formación para comprender que no solo importa qué comemos, sino también cuándo lo hacemos. Se exploran los principios de la crononutrición, los diferentes modelos de ayuno intermitente y cómo distribuir las ingestas de forma más consciente, siempre desde la individualización y teniendo en cuenta el estilo de vida de cada persona.

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

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de los horarios de alimentación.
- Conocer qué es el ayuno intermitente y sus principales modalidades.
- Descubrir cómo espaciar las comidas de forma progresiva.
- Comprender la relación entre ayuno, metabolismo y señales de hambre.
- Saber cuándo esta estrategia debe individualizarse o evitarse.

CONTENIDOS

1 Crononutrición y horarios
- Por qué importa cuándo comemos.
- Frecuencia y distribución de las comidas.
- Ventanas de alimentación y descanso digestivo.
- Adelantar la cena vs. retrasar el desayuno.

2 Ayuno intermitente
- Qué es y cómo funciona.
- Ayuno 12:12, 16:8 y otras modalidades.
- Hambre real vs. hambre emocional.
- Individualización según necesidades y objetivos.

3 Aplicación práctica
- Cómo empezar de forma gradual.
- Qué consumir durante la ventana de ayuno.
- Calidad de la alimentación durante la ventana de ingesta.
- Situaciones en las que el ayuno no está recomendado.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor comprensión de los horarios y ventanas de alimentación.
- Capacidad para diferenciar hambre real y emocional.
- Conocimiento de diferentes estrategias de ayuno.
- Más recursos para organizar las comidas de forma consciente.
- Mayor criterio para saber cuándo individualizar o evitar el ayuno.

Para la empresa
- Promueve una cultura de alimentación consciente y autocuidado.
- Aporta información sobre hábitos y horarios alimentarios.
- Favorece una mayor conciencia sobre energía y bienestar.
- Refuerza programas corporativos de nutrición y prevención.
- Ofrece herramientas prácticas aplicables al día a día.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de ventanas de alimentación.
- Casos aplicados al día a día.
- Dinámicas y espacio de preguntas.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de tipos de ayuno.
- Ejemplos de horarios y ventanas.
- Recomendaciones prácticas.
- Recursos para su aplicación cotidiana.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, metabolismo y crononutrición, 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

Metabolismo | Conciencia | Equilibrio | Autoconocimiento | Prevención

Descubre cómo el momento en que comes también puede influir en tu bienestar.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness