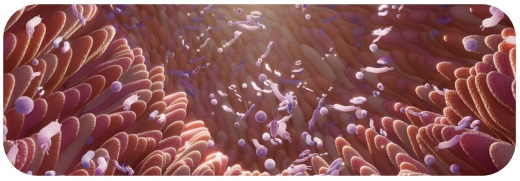
FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0005

CUIDA TU MICROBIOTA
PARA MEJORAR TU SALUD







Una formación para descubrir el papel de la microbiota intestinal en nuestra salud y bienestar y comprender cómo diferentes factores, desde la alimentación hasta el ejercicio, el descanso o el estrés, pueden influir en ella. Una sesión práctica para conocer estrategias sencillas que ayuden a cuidar nuestra microbiota y, con ello, favorecer el bienestar integral.

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

OBJETIVOS

- Comprender qué es la microbiota intestinal y cuáles son sus principales funciones.
- Identificar los factores que pueden influir en su composición y equilibrio.
- Conocer la relación entre microbiota, sistema inmunitario y salud general.
- Descubrir estrategias prácticas para cuidar la microbiota intestinal.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Qué es la microbiota intestinal.
- Factores que influyen en su composición.
- Principales funciones y relación con el organismo.

2 Microbiota y salud
- Relación con el sistema inmunitario.
- Papel en la digestión y aprovechamiento de nutrientes.
- Conexión entre microbiota, intestino y salud emocional.
- Relación con el bienestar general.

3 Aplicación práctica
- Hábitos y estrategias para cuidar la microbiota.
- Alimentación y elección de determinados alimentos.
- Importancia del ejercicio, el descanso y la gestión del estrés.
- Propuestas prácticas para trasladar lo aprendido a la rutina diaria.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento sobre el papel de la microbiota en la salud.
- Comprensión de cómo nuestros hábitos pueden influir en ella.
- Herramientas sencillas para cuidar la alimentación y el estilo de vida.
- Mayor conciencia sobre la relación entre microbiota, sistema inmunitario y bienestar emocional.
- Recursos prácticos para introducir pequeños cambios sostenibles.

Para la empresa
- Promueve hábitos saludables y una cultura de autocuidado.
- Contribuye al bienestar integral de los equipos.
- Sensibiliza sobre la relación entre alimentación, estilo de vida y salud.
- Aporta herramientas prácticas que pueden incorporarse a la rutina.
- Complementa programas corporativos de nutrición y bienestar.

METODOLOGÍA

La formación combina contenidos divulgativos con participación activa, reflexión y ejercicios prácticos. Incluye una dinámica interactiva y propuestas para aplicar los conocimientos adquiridos a situaciones y hábitos cotidianos.

INCLUYE
- Formación teórico-práctica.
- Dinámicas interactivas.
- Dossier formativo.
- Encuesta de satisfacción.
- Comunicación y coordinación.

EQUIPO DOCENTE

La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, 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

Microbiota | Inmunidad | Hábitos saludables | Bienestar | Autocuidado

Descubre el poder de las bacterias intestinales y aprende a cuidar tu microbiota para mejorar tu salud desde dentro.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES