FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0018

DETOX NUTRICIONAL:
UN DETOX SALUDABLE







Una formación práctica para descubrir cómo apoyar los procesos naturales de depuración del organismo a través de la alimentación y los hábitos saludables. Aprenderemos cómo funcionan el hígado y otros órganos implicados en la eliminación de sustancias, qué nutrientes necesitan y cómo cuidar nuestra energía y bienestar sin recurrir a dietas restrictivas ni productos milagro.

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

OBJETIVOS

- Comprender cómo funcionan los procesos naturales de depuración
- Desmontar los principales mitos sobre las dietas detox
- Identificar alimentos y nutrientes que apoyan las funciones del organismo
- Conocer la importancia de la hidratación, el descanso y el movimiento
- Incorporar hábitos sostenibles para mejorar la energía y el bienestar

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Qué significa realmente hacer un detox.
- Mitos sobre zumos, ayunos y productos depurativos.
- Función del hígado, riñones e intestino.
- Procesos naturales de eliminación del organismo.

2 Nutrientes y alimentos clave
- Nutrientes clave para el funcionamiento hepático.
- Antioxidantes, vitaminas y minerales.
- Alimentos de temporada: crucíferas, alcachofa, remolacha y frutos rojos.
- Hidratación y alimentación equilibrada.

3 Aplicación práctica
- Descanso, movimiento y gestión del estrés.
- Cómo reducir el consumo de ultraprocesados.
- Planificación de menús saludables.
- Recetas y rutinas de autocuidado.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor comprensión de los procesos naturales del organismo.
- Capacidad para identificar mitos y prácticas detox restrictivas.
- Recursos para mejorar la alimentación y la hidratación.
- Estrategias para cuidar la energía y el bienestar cotidiano.
- Hábitos prácticos y sostenibles para el autocuidado.

Para la empresa
- Promueve una cultura de autocuidado y bienestar integral.
- Sensibiliza sobre la importancia de los hábitos saludables.
- Aporta herramientas prácticas para cuidar la energía y el bienestar.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición y salud.
- Favorece una mayor conciencia sobre alimentación, descanso y movimiento.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Dinámicas individuales y grupales.
- Creación de una rutina saludable.
- Ejemplos de menús y recetas.

INCLUYE
- Material formativo.
- Checklist de hábitos saludables.
- Propuestas de menús equilibrados.
- Recetas prácticas.
- Dinámicas participativas y encuesta de satisfacción.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, Psiconeuroinmunología y salud digestiva, 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

Vitalidad | **Nutrición** | **Prevención** | **Autocuidado** | **Hábitos saludables**

Cuida tu organismo y recupera tu vitalidad con hábitos saludables.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES