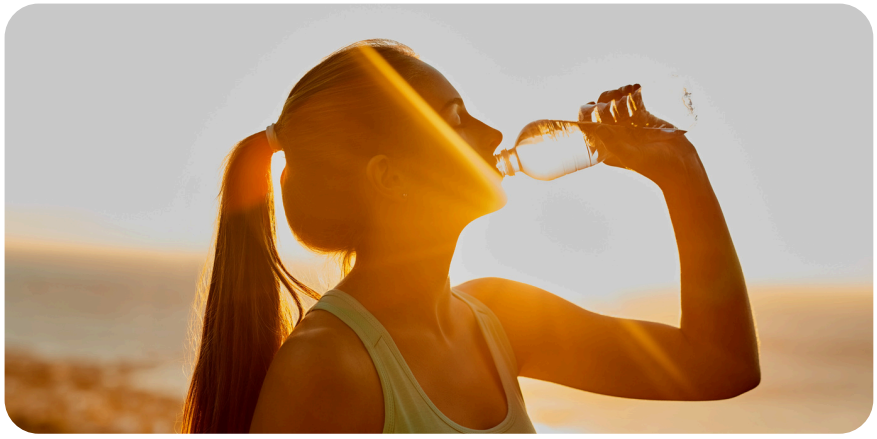
FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0022

HIDRATACIÓN INTELIGENTE
MÁS ALLÁ DEL AGUA









Una formación práctica para entender que hidratarse bien va mucho más allá de beber agua. Se trabaja cómo reconocer las necesidades de hidratación del cuerpo, detectar señales de deshidratación y elegir bebidas y alimentos que ayuden a mantener la energía, la concentración y el bienestar durante el día.

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

OBJETIVOS

- Comprender por qué una buena hidratación es esencial para el bienestar.
- Identificar las principales señales de deshidratación.
- Conocer cuánto y cuándo beber según las necesidades individuales.
- Descubrir alternativas saludables a refrescos y bebidas azucaradas.
- Incorporar estrategias sencillas para mantener una hidratación adecuada.

CONTENIDOS

1 Fundamentos de hidratación
- Funciones del agua en el organismo.
- Hidratación, energía y concentración.
- Señales de deshidratación.
- Factores que modifican nuestras necesidades.

2 Más allá del agua
- Alimentos ricos en agua.
- Infusiones, aguas saborizadas y bebidas naturales.
- Electrolitos: qué son y cuándo son necesarios.
- Bebidas azucaradas y energéticas: qué tener en cuenta.

3 Hidratación en el día a día
- Cómo repartir la hidratación durante la jornada.
- Estrategias para recordar beber.
- Hidratación en oficina, ejercicio y días de calor.
- Combinaciones naturales y recetas refrescantes.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor capacidad para reconocer las señales de deshidratación.
- Mejor conocimiento de las propias necesidades de líquidos.
- Más alternativas para hidratarse de forma variada.
- Estrategias para mantener una hidratación constante.
- Mayor conciencia sobre la relación entre hidratación y rendimiento diario.

Para la empresa
- Promueve hábitos de hidratación saludable entre la plantilla.
- Sensibiliza sobre su relación con energía y concentración.
- Aporta herramientas sencillas aplicables durante la jornada.
- Favorece alternativas más saludables a bebidas azucaradas.
- Complementa programas de bienestar y hábitos saludables.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos de bebidas habituales.
- Casos aplicados al día a día.
- Ideas y combinaciones naturales.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía práctica de hidratación.
- Ideas de bebidas y combinaciones naturales.
- Alternativas a bebidas azucaradas.
- Recursos para incorporar el hábito diariamente.

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

Hidratación | **Vitalidad** | **Concentración** | **Energía** | **Autocuidado**

Hidrátate mejor, no solo más: descubre cómo mantener tu energía y concentración durante todo el día.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES