FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0007

NUTRICIÓN PARA LA MEJORA DE MI ESTADO DE ÁNIMO







Una formación para descubrir cómo la alimentación y determinados hábitos de vida pueden influir en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional. A través del papel de la serotonina, el triptófano, la microbiota y la inflamación, se presentan estrategias nutricionales y de estilo de vida para favorecer el equilibrio físico, mental y emocional.

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

OBJETIVOS

- Comprender la relación entre alimentación y estado de ánimo.
- Conocer el papel de la serotonina y el triptófano en el bienestar.
- Identificar alimentos que favorecen una alimentación antiinflamatoria.
- Descubrir la relación entre microbiota intestinal y bienestar emocional.
- Incorporar hábitos de alimentación y estilo de vida que favorezcan el equilibrio físico y emocional.

CONTENIDOS

1 Fundamentos

- Relación entre alimentación, cerebro y estado de ánimo.
- Serotonina: funciones y relación con el bienestar.
- Triptófano y síntesis de serotonina.
- Microbiota intestinal y eje intestino-cerebro.

2 Aplicación práctica

- Alimentación antiinflamatoria: qué reducir y qué potenciar.
- Alimentos ricos en triptófano.
- Prebióticos, probióticos y alimentos beneficiosos para la microbiota.
- Ideas de alimentos y recetas para incorporar al día a día.

3 Hábitos saludables

- Relación entre estrés, descanso y bienestar.
- Melatonina y hábitos para favorecer el sueño.
- Ejercicio físico y neurotransmisores asociados al bienestar.
- Luz solar, vitamina D y estado de ánimo.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Conocimiento sobre cómo la alimentación influye en el bienestar.
- Recursos para realizar elecciones alimentarias más conscientes.
- Comprensión de la relación entre microbiota y estado de ánimo.
- Estrategias para cuidar alimentación, descanso y movimiento.
- Conciencia sobre los hábitos que favorecen el equilibrio físico y emocional.

Para la empresa

- Promueve una cultura de alimentación saludable y autocuidado.
- Refuerza las iniciativas corporativas de bienestar integral.
- Facilita herramientas prácticas aplicables durante la jornada laboral.
- Aumenta la conciencia sobre la relación entre nutrición y bienestar emocional.
- Complementa programas de nutrición, prevención y salud.

METODOLOGÍA

Combina la explicación de conceptos relacionados con nutrición, serotonina, microbiota y bienestar con ejemplos concretos de alimentos, recomendaciones de estilo de vida e ideas de recetas, facilitando que las personas puedan trasladar los contenidos aprendidos a su rutina.

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

Equilibrio | Nutrición | Bienestar emocional | Prevención | Autocuidado

Descubre cómo tu alimentación y tus hábitos pueden ayudarte a sentirte mejor cada día.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness