FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0023

NUTRICIÓN Y MUJER
BIENESTAR EN CADA ETAPA







Una formación para comprender cómo las necesidades nutricionales pueden cambiar a lo largo de las distintas etapas de la vida femenina. Se trabaja la relación entre alimentación, ciclo menstrual, perimenopausia y menopausia, identificando nutrientes y hábitos que ayudan a cuidar la energía, el bienestar y la salud hormonal

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

OBJETIVOS

- Comprender las bases de la nutrición aplicada a la salud femenina.
- Conocer las principales fases del ciclo menstrual.
- Identificar nutrientes clave en cada etapa.
- Entender los cambios asociados a perimenopausia y menopausia.
- Aprender a adaptar alimentación y hábitos a las necesidades individuales.

CONTENIDOS

1 Nutrición y ciclo femenino
- Bases de una alimentación equilibrada.
- Ciclo menstrual y cambios hormonales.
- Necesidades en las diferentes fases.
- Energía, apetito y bienestar.

2 Nutrientes clave
- Hierro, calcio, magnesio y zinc.
- Vitaminas B6, B12, C, D y E.
- Omega 3 y grasas saludables.
- Proteínas y carbohidratos según necesidades.

3 Perimenopausia y menopausia
- Principales cambios hormonales.
- Alimentación y composición corporal.
- Salud ósea y muscular.
- Microbiota, descanso y estilo de vida.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor conocimiento sobre alimentación y salud hormonal.
- Mejor comprensión de los cambios a lo largo del ciclo.
- Identificación de nutrientes importantes en cada etapa.
- Recursos para adaptar alimentación y estilo de vida.
- Mayor autoconocimiento y capacidad de autocuidado.

Para la empresa
- Favorece una cultura de salud femenina y bienestar inclusivo.
- Visibiliza necesidades específicas en diferentes etapas vitales.
- Aporta herramientas de autocuidado aplicables al día a día.
- Refuerza programas corporativos de nutrición y bienestar.
- Contribuye a crear entornos laborales más sensibles a la salud femenina.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Ejemplos según cada etapa.
- Recomendaciones nutricionales aplicables.
- Herramientas de autoconocimiento.

INCLUYE
- Material formativo.
- Guía de nutrientes clave.
- Recomendaciones por etapa.
- Herramientas de seguimiento y autoconocimiento.
- Recursos prácticos para el día a día.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en salud femenina, nutrición y bienestar hormonal, 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

Nutrición | **Autoconocimiento** | **Salud hormonal** | **Vitalidad** | **Autocuidado**

Adapta tu alimentación a cada etapa y cuida tu energía, equilibrio y bienestar.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES