

HIZLARIAK



Ruper Ayala



Ane Etxaniz



Zigor Iturrieta



Alberto Rey



Maitane Toledo



Ihintza Larrañaga



Aritz Urdampilleta



Anna Sauló



OIARTZUNGO
UDALA



ElikaEsport Zentrua

Astigarragako bidea 1, local 4

20180 Oiartzun

contacto@elikaesport.com

679784365



OIARTZUNGO
UDALA

ELIKADURA, JARDUERA FISIKO EGOKITUA ETA OSASUNERAKO HITZALDIAK



Lekua: ElikaEsport Kirol eta Osasun Zentrua

Antolatzailea: Osasunaz ElikaEsport KE

Laguntzailea: ElikaEsport eta Oartzungo Udala

Eguna eta Ordua: Apirilak 15, Ostirala, Arratsaldez (18.00-20.00) eta Apirilak 16, Larunbata, Goizez (9.00-14.00)

Prezioa: Doan

Inskripzioak: contacto@elikaesport.com // <https://goo.gl/qQqZbU>



ELIKADURA, JARDUERA FISIKO EGOKITUA ETA OSASUNERAKO HITZALDIAK

Temarioa

OSTIRALA (Apirilak, 15)



18:00-18:15h **Aurkezpena**

18:15-18:45h **Osasunerako Promoziorako Estrategiak: Bizi Ohiturak, Elikadua eta Jarduera Fisikoa** / Estrategias para la Promoción de la Salud: Estilo de Vida, Alimentación y Actividad

Ruper Ayala

Jarduera Fisikoan eta Kirolean Graduatua
ElikaEsport eko Prestatzaile Fisikoa

18:45—19:15h **Osasunerako Dieta Orekatua** / Promoción de la Dieta Equilibrada para la Salud

Ane Etxaniz

Dietetika eta Nutrizioan Graduatua
ElikaEsport eko Dietista-Nutrizionista

19:15-19:45h **Kirolarientza Sukaldatze Barazkijalea** / Cocina Vegetariana para Deportistas

Zigor Iturrieta

“Txoriene” Programako Sukaldaria
Ultratrail-eko Korrikalaria

Temarioa

LARUNBATA (Apirilak, 16)

9:00—09:45h **Podología, Fisioterapia eta Korrika egiteko teknika egokitua ikuspuntu integral batetik** / Podología, Fisioterapia y Análisis Biomecánico de la Carrera desde un Punto de vista Integral

Alberto Rey

Fisioterapeuta, Podologoa eta Biomekanikoa
ElikaEsport eko Biomekanikoa, Fisioterapeuta eta Podologoa



10:00 -10:45h **Emakumeentzako Kirol Egokitua** / Deporte Adaptado a las Mujeres

Maitane Toledo

Jardura Fisiko eta Kirolean Lizentziatua
Oiarzun KE ko Nesken Prestatzaile Fisikoa

11:00-11:45h **Azterketa Medikuak eta Osasuna** / Pruebas Médicas y Salud

Ihintza Larrañaga

Medikuntzan Lizentziatua
Endokrinologia eta Nutrizioan Espezializatua

Temarioa

12:00-12:45h **Osasunerako eta Kirolerako Hidratazioa** / Hidratación para la Salud y el Deporte

Aritz Urdampilleta

Jarduera Fisikoan eta Kirolean Lizentziatua
Fisiologa eta Kirol Nutrizioan Doktorea
ElikaEsport eko Prestatzailea eta Aholkulari Zientifikoa

13:00-14:00h **Kirolarientzako Elikadura Tailerra** / Taller de Alimentación para los Deportistas

Anna Sauló

Dietetika eta Nutrizioan Diplomatura
Kirola eta Osasunean Masterra
ElikaEsport eko Zuzendaria

Ane Etxaniz

Dietetika eta Nutrizioan Graduatua
ElikaEsport eko Dietista-Nutrizionista

