

Actividad física, nutrición y psicología: trabajando en equipo para la salud de la persona

19 y 20 enero, 2021



Nutrición



Actividad física



Psicología

Martes, 19 de enero

Salud integral para el deportista

Miércoles, 20 de enero

Prevención de enfermedades

Streaming

Inscripciones gratuitas en info@afdalava.com enviando nombre, dos apellidos, teléfono. Se facilitará el enlace una vez realizada la inscripción

Para el alumnado de la UPV/EHU que quiera tramitar la amortización de créditos de Grado se deberán inscribir en: www.ehu.eus/kirolak-araba (Conferencias)

Organiza:



HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

Patrocinadores:



Colaboradores:



18:15-18:30 Presentación de las Jornadas
Andrés Sánchez, presidente de la AFDA y
Sara Maldonado-Martín, Doctora en
CCAFyD. Profesora UPV/EHU

18:30-18:55 "Importancia de los
procesos de regeneración dentro de los
programas de Ejercicio Físico para
el rendimiento y la prevención de
lesiones" Ibai López Martínez, Graduado
en CCAFD

18:55-19:20 "Nutrición para la
Recuperación y Salud del Deportista"
Amaia Martioda, Dietista/Nutricionista
Descanso

19:30-19:55 "Psicología aplicada al
deporte"
Idoia López de Guereñu: Psicóloga

19:55-20:20 "Examen de la salud del
deportista"
Javier Barrio, Especialista médico

20:20-21:00 Mesa redonda con todos los
ponentes. Invitado especial Santiago
Abad, exjugador de baloncesto
profesional.
Moderadora: Idoia López de Guereñu

18:30-19:00 "Nuevas guías de actividad
física para la salud"
Aitor Martínez de Aguirre, Graduado en
CCAFyD

19:00-19:30 "Día a día de una
alimentación saludable"
Itziar Gómez Fidalgo,
Dietista/Nutricionista

Descanso
19:45-20:15 "Prevención de trastornos
psicológicos: una perspectiva desde los
hábitos"
Zaida Joga Romero, Psicóloga
20:15-21:00 Mesa redonda con todos los
ponentes. Invitado especial, Eduardo
Mtz. Lobera
Moderadora: Sara Maldonado-Martín

Lugar: Facultad de Educación
y Deporte (UPV/EHU), en
Streaming