

CURS PRESENCIAL: CURS D'AMPLIACIÓ A LA NUTRICIÓ

OBJECTIUS DEL CURS

1. Com la nutrició adequada ens ajuda en la nostra salut.

CONTINGUTS

1. L'estrès oxidatiu a nivell cel·lular i com combatre els radicals lliures
2. Com ens arribam a emmalaltir: factors endògens i exògens
3. Com enfortir el sistema immunològic; microbiomes de l'organisme i els seus tipus
4. Prebiòtics: aquests aliments essencials per a la salut de la nostra microbiota
5. Coneixements pràctics sobre nutrició: SIBO, toxicitat, inflamació, salut intestinal
6. Toxicitat generalitzada: intestí permeable
7. Inflamació: Resposta immunitària a la presència d'antígens (cossos estranys), intoleràncies, al·lèrgies, etc
8. SIBO: sobrecreixement bacterià a l'intestí prim, SIFO (Fongs)
9. Intoleràncies versus al·lèrgies alimentaries
10. Salut intestinal: conseqüència de l'aplicació d'un estil de vida saludable mantingut en el temps per l'individu
11. Nutrients essencials per al bon funcionament del cervell
12. Eines al nostre abast que afavoreixin l'efecte antiaging

PROFESSORAT

- **Mary Coll Solanes:** Farmacèutica, coach nutricional.

LLOC, DATES I HORARI

- Lloc: El curs es durà a terme presencialment a la seu del Col·legi.
- Dates: 6 sessions els dies següents: 15, 22, 29 de maig i 5, 12 i 19 de juny de 2025.
- Horari del curs: 16.00h a 18.00 h.

INSCRIPCIÓ I QUOTA

La inscripció s'ha de realitzar per telèfon (971775373), en horari de secretaria, o bé, per correu electrònic (secretaria@quimibal.org), **fins el 7 de maig de 2025 com a màxim.**

Quota d'inscripció:

- Col·legiats (120 €), Altres participants (180 €).

Per formalitzar la inscripció, s'ha d'enviar per correu electrònic el resguard d'ingrés en el compte de **BANC SABADELL ES51-0081-1408-89-0001015905** en el qual s'indiqui el nom i llinatges de l'inscrit/a i del curs.

NOMBRE DE PLACES: El nombre màxim de places és de 20 i s'assignaran per rigorós ordre d'inscripció.

El Col·legi de Químics es reserva el dret a cancel·lar el curs si el número d'inscrits no arriba al mínim (10 persones) per al desenvolupament normal del curs. En cas de cancel·lació, es retornarà l'import íntegre dels doblers abonats.

** En cas de cancel·lar una inscripció s'ha de fer a secretaria@quimibal.org. Les retencions per despeses de cancel·lació seran del 20% de l'import de la inscripció, segons aquesta es comunicui després de la data límit d'inscripció.*