

## La evolución del *fitness* hacia la salud

### **BIOCULTURA A CORUÑA**

Sábado 2 de marzo

#### **ÁGORA BIOCULTURA**

**Un evento sobre ejercicio físico y salud en todos sus aspectos.**

La Jornada estará dedicada a los tres pilares específicos: ejercicio, alimentación eco-saludable y descanso, todas ellas englobadas en el concepto del movimiento orgánico. El círculo de una vida eco-saludable que empieza por el ejercicio físico y el movimiento, pasa por la alimentación y la nutrición y acaba en el cuidado de la mente y, sobre todo, del descanso. Aunque se abordarán temas más específicos como es el de la exposición a contaminantes químicos persistentes, nutrición, cuidar la microbiota, solucionar problemas de insomnio, ejercicio y movimiento, etc.

#### **11'30h. Primer paso: sanar por dentro - ENDIKA MONTIEL**

Técnico Nutricionista & Personal Trainer. Ayuda a las personas que buscan mejorar sus hábitos de alimentación para conseguir sus objetivos de estética corporal, rendimiento deportivo y gozar de un estilo de vida saludable. Ayuda a disfrutar de la salud, el bienestar y calidad de vida empezando por la alimentación.



#### **13h. El alimento será tu medicina - ALEJANDRO PÉREZ**

Dietista, divulgador científico y conferencista. Su pasión por ayudar a conseguir una sociedad más sana, enérgica y feliz le llevó a estudiar Nutrición y Dietética. Fundador de Guerreros de la Salud: membresía y plataforma educativa sobre alimentación, suplementación, estilo de vida y hábitos saludables.



#### **16h. El sueño, el entrenamiento silencioso**

##### **- DRA. NÚRIA ROURE**

Licenciada en psicología y doctorada en medicina del sueño. Primera psicóloga en España en ser especialista Somnologist acreditada por la European Sleep Research Society y desde hace más de 15 años es miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES). Profesora Universitaria del máster en psicología General Sanitaria en la Universidad de Lleida. Miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.



#### **17'30h. Liberando emociones a través del movimiento -**

##### **SUSANNA DIRACANO**

Terapeuta y entrenadora personal especializada en la lectura corporal con más de 25 años de experiencia y formación en el mundo del Fitness y de los Hábitos Saludables. Compagina su trabajo de terapeuta con el de impulsar y ser conectora de talento y activadora de iniciativas que promuevan la salud desde una visión integral y holística. Co-founder Diracano Sport & Nutrition y de Organic Fit.



#### **18'30h. ¿Por qué no nos gusta el plástico? Cómo afectan los contaminantes químicos a nuestra salud y el medio ambiente - NICOLÁS OLEA**

Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada. Experto mundial en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en Salud y Medioambiente: Disrupción endocrina, Cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides, etc.



**ASISTENCIA GRATUITA (con la entrada a BioCultura)**