



# **Primera Sessió: Bases de la Nutrició i el Metabolisme**

## **1. Macronutrients i Micronutrients Essencials**

- Definició i funció dels macronutrients (proteïnes, hidrats de carboni i greixos).
- Importància dels micronutrients (vitamines i minerals) per a la salut.
- Fonts alimentàries de macronutrients i micronutrients.
- Com equilibrar una alimentació saludable mitjançant una combinació adequada de nutrients.

## **2. Metabolisme i Despesa Energètica en la Dona**

- Explicació del metabolisme i els seus factors principals.
- Diferències entre el metabolisme masculí i femení.
- L'impacte de les hormones en el metabolisme de la dona.
- Estratègies per optimitzar el metabolisme mitjançant l'alimentació i l'exercici físic.

## **3. Ritmes Circadians i Alimentació**

- Què són els ritmes circadians i com afecten la nutrició.
- Millors moments del dia per consumir proteïnes, hidrats de carboni i greixos.
- Relació entre la qualitat del son i la digestió.
- Com l'estrès influeix en el metabolisme i l'absorció dels nutrients.

## **4. Pràctica: Elaboració d'un Àpat Equilibrat**

- Aplicació dels coneixements apresos en una recepta saludable.
- Preparació d'un *bowl* de quinoa amb alvocat, ou i verdures.
- Adaptació de la recepta segons necessitats alimentàries (vegetarianisme, al·lèrgies, intoleràncies, etc.).
- Consells pràctics per planificar àpats equilibrats en el dia a dia.