



Esmorzars SALUDABLES

SABOR I SALUT EN
COMPANYIA



Índex

1. [Qué són els esmorzars saludables?](#)
2. [Recursos disponibles](#)
3. [Apuntar-se](#)
4. [Calendari i temes de les trobades](#)
5. [Preguntes Freqüents](#)

Esmorzars Saludables

El "Projecte Esmorzars Saludables" és un curs de nutrició per a persones que volen millorar la seva qualitat de vida.

Objectiu: Proporcionar coneixements essencials sobre nutrició a través de la pràctica. S'aprèn fent i menjant, experimentant amb receptes saludables mentre es rep informació clau sobre l'alimentació.

En què consisteix

7 trobades, una cada 15 dies, de 10 a 12 hores

(Amunt)

Recursos disponibles del Projecte

- **Accés al Campus Virtual**

Inclòs en aquest programa està l'accés exclusiu al campus virtual de <https://campus.activamente.club>, un espai on els veïns poden explorar una varietat de receptes nutritives, exercicis al matí i obtenir consells pràctics per millorar la seva qualitat de vida diària.

- **Consultes per-email il·limitades**

A més, entenem la importància de la comunicació i el suport continu. Per això, proporcionem un servei de respostes per correu electrònic, assegurant que cada consulta dels nostres veïns sigui atesa amb prontitud i precisió.

- **Una sessió mensual en directe per resoldre consultes**

Per facilitar encara més el diàleg interactiu i resoldre dubtes en temps real, organitzem una transmissió en directe mensual. Aquesta trobada virtual és una oportunitat perquè els membres de la comunitat plantegin preguntes, comparteixin experiències i rebin assessorament directe en un ambient càlid i acollidor.

Aquestes prestacions estan dissenyades per fomentar un aprenentatge continu i una interacció significativa dins de la comunitat, reforçant el nostre compromís amb el benestar integral de cadascun dels nostres participants.

(Amunt)

Calendari del Curs de Nutrició

Nº de Sessió	Data	Temàtica	Pràctica
Sessió 1	23 de febrer	Bases de la nutrició i el metabolisme	Elaboració d'un àpat equilibrat amb proteïnes, greixos i carbohidrats saludables (Exemple: Bowl de quinoa amb alvocat, ou i verdures).
		<p>Què és la nutrició? Macronutrients i micronutrients essencials. Metabolisme i despesa energètica en la dona. Ritmes circadians i alimentació: Quan és millor menjar certs aliments?</p>	
Sessió 2	9 de març	Gana, sacietat i emocions	Creació d'un plat saciant i equilibrat que ajudi a mantenir l'energia estable (Exemple: Amanida tèbia de llegums amb fruits secs i vinagreta de cúrcuma).
		<p>Com regulem la gana i la sacietat? El paper de les hormones (leptina, grelina, insulina).</p> <p>Relació entre emocions i alimentació. Mengem per gana real o emocional?</p> <p>Diferències en el cicle menstrual i el seu impacte en l'apetit i els antulls.</p>	
Sessió 3	23 de març	Nutrició i salut hormonal	Preparació d'un àpat ric en ferro, omega-3 i antioxidants (Exemple: Salmó amb puré de moniato i espinacs saltats).
		<p>Hormones i alimentació: com adaptar la dieta a les hormones.</p> <p>Nutrients clau per a la fertilitat, embarç i menopausa.</p> <p>Relació entre l'alimentació i la síndrome d'ovari poliquístic (SOP).</p>	
Sessió 4	6 d'abril	Microbiota intestinal i salut digestiva	Elaboració d'un àpat fermentat o ric en fibra (Exemple: Bowl de quefir amb fruits vermells i llavors o pa de massa mare amb hummus casolà i kimchi).

		Per què l'intestí és el nostre "segon cervell"?	
		Relació entre la microbiota i l'estat d'ànim.	
		Probiòtics i prebiòtics: aliments fermentats i fibra per millorar la digestió.	
Sessió 5	27 d'abril	Inflamació, estrès i alimentació antiinflamatòria	Creació d'un àpat ric en antioxidants i greixos saludables (Exemple: Sopa de cúrcuma i gíngebre amb cigrons i verdures rostides).
		Què és la inflamació i com afecta el cos?	
		Relació entre l'estrès crònic i l'alimentació.	
		Aliments antiinflamatoris i hàbits per reduir el cortisol.	
Sessió 6	11 de maig	Planificació i sostenibilitat de l'alimentació	Preparació de diversos àpats llestos per a la setmana (Exemple: batch cooking de proteïnes, verdures i cereals integrals per muntar plats ràpids).
		Com planificar menús saludables de manera senzilla.	
		Tècniques de batch cooking i estratègies per menjar bé sense complicacions.	
		Aliments ultraprocessats vs. menjar real: com fer millors eleccions.	
Sessió 7	25 de maig	Suplementació	Preparació d'un smoothie o àpat ric en micronutrients essencials (Exemple: Batut de proteïna vegetal amb espinacs, fruits vermells, llavors i iogurt).
		Què és un suplement i quan és necessari?	
		Suplements essencials segons l'etapa de la vida.	
		Riscos i beneficis dels suplementos.	
		Com integrar els suplementos en la dieta.	

(Amunt)

Uneix-te ara.

Per oferir opcions variades i accessibles d'inscripció al teu programa "Esmorzars Saludables", aquí tens cinc mètodes pràctics:

1. Formulari en línia: Visita <https://bik.cat/esmorzars-saludables.html>
2. Inscripció per correu electrònic: Envia'ns un email a: bikenfemenino@gmail.com
3. Registre telefònic: Truca ara al 623030124
4. Visita'ns al nostre local: Avinguda de Mossèn Josep Guiteras, 5

(Amunt)

Preguntes Freqüents

Qui pot participar en el projecte?

Qualsevol persona interessada a millorar la seva nutrició i benestar està convidada a participar. No hi ha restriccions específiques d'edat o condició física, i és ideal per a aquells que busquen integrar hàbits saludables en la seva rutina diària.

Qui pot participar en el projecte?

Qualsevol persona interessada en millorar la seva nutrició i benestar està convidada a participar. No hi ha restriccions específiques d'edat o condició física, i és ideal per a aquells que busquen integrar hàbits saludables en la seva rutina diària.

Quin és el cost de participació?

Cada trobada té un cost de 10 €, que inclou els materials de cuina, el lloguer de l'espai i el menjar del dia.

Puc aportar idees o receptes per als esmorzars?

Definitivament! Valorem les contribucions dels participants i estem oberts a noves idees i receptes que enriqueixin l'experiència i varietat del projecte.

Què passa si tinc restriccions dietètiques?

Encara que els nostres esmorzars estan dissenyats per ser inclusius, si us plau avisa'ns de qualsevol restricció dietètica o al·lèrgia alimentària perquè puguem fer els ajustos necessaris en les opcions de menú disponibles.

(Amunt)