

SEGUNDA JORNADA

MUJER

DEPORTE Y SALUD



Nutrición y salud en la mujer *Mejora tu salud con el ejercicio y la alimentación*

A lo largo de la vida, la mujer pasa por diferentes fases que requieren de una atención específica en cuanto a nutrición y estilo de vida se refiere, que no sólo van a influir en su salud sino también en la de sus descendientes y en su propio envejecimiento. De forma interactiva, abordaremos los aspectos más relevantes de alimentación y nutrición, y desmontaremos también algunos mitos y errores.

Marcela González-Gross y Eva Gesteiro Alejos

 @GrossMarcela y @imfine_rg

Ciclo menstrual en la actividad física

El ciclo menstrual de la mujer puede influir de manera importante en el desempeño de la actividad física, conocer esta influencia puede determinar que su trabajo sea más eficaz y le permita mejorar su nivel de condiciones física, además de encontrarse más a gusto consigo misma.

Alberto García Bataller

Lunes 11 de marzo de 2019

13:15 a 14:30h

Paraninfo Rectorado, Edificio A

 **streaming <http://audiovisuales.upm.es>**

 @La_UPM

 @universidadpolitecnica demadrid