

I Ciclo de Conferencias “Salud y Deporte”

Viernes 8 de octubre (19:00 horas; Sala Claret): “Nutrición y deporte: Importancia de los hábitos alimentarios para el estado físico”

El próximo viernes **8 de octubre**, tendrá lugar la segunda conferencia sobre el ciclo “Salud y Deporte” que ha organizado Askartza Eskubaloi Kultur Elkartea - Asociación Cultural Balonmano Askartza en colaboración con el Hospital Quirón Bizkaia. Tratará sobre el tema “**Nutrición y deporte: Importancia de los hábitos alimentarios para el estado físico**” y será impartida por la **Dra. Yolanda García**, Jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Quirón Bizkaia.



La conferencia tendrá una duración aproximada de una hora y se celebrará en la **Sala Claret del Colegio Askartza-Claret**.

La Doctora García sostiene que tanto la nutrición como el entrenamiento son factores básicos para obtener un buen rendimiento deportivo. Defiende que “para conseguir un nivel óptimo del estado físico no se debe recurrir a regímenes puntuales o demasiado estrictos, ni hacer dietas especiales solo el día de la competición, sino que hay que mantener unos buenos hábitos alimentarios durante un largo periodo de tiempo y, de manera más específica, durante el periodo de competición”

El acceso a la conferencia será libre y gratuito.

En fechas posteriores el I Ciclo de Conferencias “Salud y Deporte” desarrollará los siguientes temas, en el mismo lugar e idéntico horario:

- **Viernes, 19 de Noviembre.** “*Primeros auxilios. Resucitación pulmonar básica*” por el Dr. Laureano Ribacoba, Jefe del Servicio de Medicina Interna y de Urgencias del Hospital Quirón Bizkaia.
- **Viernes 3 de Diciembre.** “*Primeros auxilios: Lesiones traumatológicas*” por la Dra. Anna Hernaiz, del Servicio de Traumatología del Hospital Quirón Bizkaia