

# NUESTROS TALLERES

PROPUESTA FORMAL DE PROGRAMACIÓN



## OBJETIVO

**El objetivo de nuestros talleres es la concienciación sobre conceptos clave para el mantenimiento del organismo del ser humano y la futura adherencia a hábitos saludables que potencien su desarrollo físico y emocional.**

Una persona despierta y consciente de las necesidades y características de su cuerpo, es aquella que tienes las herramientas necesarias para poder llevar a cabo un cambio en su vida, por ello, desde Vitaltrain ofrecemos siempre un plus de calidad en nuestros talleres: **un asesoramiento nutricional gratuito por asistir a nuestras formaciones.**





ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SALUD

**¿SABES LO QUE COMES?**

VITALTRAIN



CONCIENCIA CORPORAL

**HINCHAZÓN  
ABDOMINAL**

VITALTRAIN



NUTRICIÓN Y SALUD

**INTOLERANCIAS  
ALIMENTARIAS**

VITALTRAIN



TU PIEL ES UN REFLEJO DE TU ALIMENTACIÓN

**RELACIÓN INTESTINO-PIEL**

VITALTRAIN



IMPACTO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL

**LIPEDEMA**

VITALTRAIN



## ¿SABES LO QUE COMES?

En este taller abordamos un tema clave a la hora de tener una alimentación equilibrada y seguir unos hábitos saludables, ya que conocer todo aquello que comemos, nos permite al mismo tiempo cuidar nuestra salud.

# CONTENIDOS

- Introducción
- Etiquetado y Normativa.
- Elementos y componentes.
- Alerta Nutricional.
- Rompiendo el mito.

# INTRODUCCIÓN

La **lectura del etiquetado nutricional** sirve para conocer los ingredientes y el valor nutricional que contiene cada alimento. Así, esta información es de gran ayuda para saber si un producto es saludable con el fin de evitar problemas como el exceso del peso, intolerancias, hinchazón, obesidad, alteraciones cardiovasculares la hipertensión o la diabetes, entre otras.

Entendemos por **nutriente**, una sustancia consumida normalmente como componente de un alimento que proporciona energía necesaria para el crecimiento desarrollo y mantenimiento de la vida o cuya carencia hará que produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.



## HINCHAZÓN ABDOMINAL

Descubre las claves esenciales para comprender esta afección, su origen, causas y detonantes, así como un abordaje consciente y tips nutricionales para poder adquirir unos hábitos saludables que te ayuden a combatir este problema.

# CONTENIDOS

- Introducción
- EII
- Causas
- Probiota Intestinal
- Detonantes
- Tips Nutricionales
- Método Vitaltrain

# INTRODUCCIÓN

La persona afectada por este problema puede sentir un abultamiento abdominal (que percibe de forma subjetiva) y/o presentar una distensión visible (en la que hay un aumento de perímetro abdominal), de forma recurrente. Es decir, tiene unas molestias a nivel gastrointestinal.

**Este problema también suele estar muy relacionado con una inflamación del aparato intestinal que puede llegar a generar los síntomas mencionados anteriormente.**



## INTOLERANCIAS

Si no encuentras explicación a algunos problemas intestinales que sufres en tu día a día, cabe la posibilidad de que se trate un problema de intolerancias. Conocer aquello que nos genera una reacción nociva es fundamental.

# CONTENIDOS

- Introducción
- Intolerancias
- Mecanismo
- Sintomatología
- Detonantes
- Pasar a la acción

# INTRODUCCIÓN

Se estima que más del 20% de la población sufre de intolerancia alimentaria, esta puede afectar a cualquier persona sea cual sea su edad, pero hasta que los síntomas no se manifiestan, puede haber transcurrido mucho tiempo desde la ingesta del alimento y ello hace muy difícil relacionar el alimento causante del problema. Algunas intolerancias a los alimentos son el resultado de una respuesta inmune.

La producción de anticuerpos es una de las maneras en las que nuestro organismo reacciona a las sustancias que le afectan adversamente. Los anticuerpos son conocidos también como "Inmunoglobulinas" y la detección de anticuerpos específicos IgG de alimentos puede ser de gran ayuda para identificar aquellos alimentos que su organismo no tolera.



## INTESTINO - PIEL

En este taller exploraremos cómo la salud intestinal puede influir en la apariencia y salud de nuestra piel, revelando la importancia de un equilibrio interno para un estado óptimo de salud, lo que se reflejará en el estado de nuestra piel.

# CONTENIDOS

- Introducción
- Origen y mecanismo.
- Relación Emocional con tu piel
- El Segundo Cerebro y tu piel
- Abordaje Nutricional
- Estilo de Vida y factores que mejoran el estado de tu piel.

# INTRODUCCIÓN

Sin duda, la relación entre el intestino y la piel es un campo de estudio que ha ganado relevancia en los últimos años. La conexión entre estos dos sistemas biológicos no es meramente coincidencia, sino que existe una compleja interacción que afecta directamente nuestra salud cutánea.

El intestino, además de su función en la digestión y absorción de nutrientes, también desempeña un papel crucial en la regulación del sistema inmunológico y la eliminación de toxinas del cuerpo. Cuando el equilibrio en la flora intestinal se altera, puede dar lugar a problemas como la inflamación, que, a su vez, pueden afectar negativamente la piel.



## LIPEDEMA

El lipedema es una afección que causa una acumulación anormal de grasa en las piernas y, a veces, en los brazos, principalmente en mujeres. Este taller se enfocará en comprender el lipedema, sus síntomas y opciones de tratamiento.

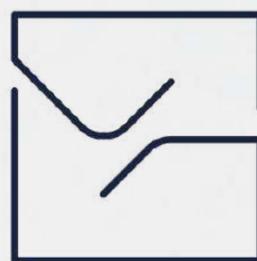
# CONTENIDOS

- Introducción
- Lipedema
- Hormonas
- Diagnóstico
- Tratamiento
- Consejos
- Suplementación
- Mitos

# INTRODUCCIÓN

El lipedema, un trastorno poco conocido pero significativo, es una afección médica que afecta principalmente a las mujeres y que se caracteriza por una acumulación desproporcionada de grasa en las extremidades, en particular en las piernas.

A menudo, esta acumulación de grasa puede dar lugar a una apariencia de "piernas de columna" o "piernas en forma de columna", lo que causa incomodidad física y emocional en quienes lo experimentan. A pesar de ser una condición que ha sido documentada durante mucho tiempo, el lipedema sigue siendo subdiagnosticado y subtratado en muchos casos, lo que subraya la necesidad de una mayor conciencia y comprensión de esta enfermedad.



VITALTRAIN  
HEALTH BALANCE-TRAINING-NUTRITION

### DIRECCIÓN

Carrer de Sorní, 40, Bajo, 46004 València

 697 266 407

 [info@vitaltrain.com](mailto:info@vitaltrain.com)

 [www.vitaltrain.com](http://www.vitaltrain.com)