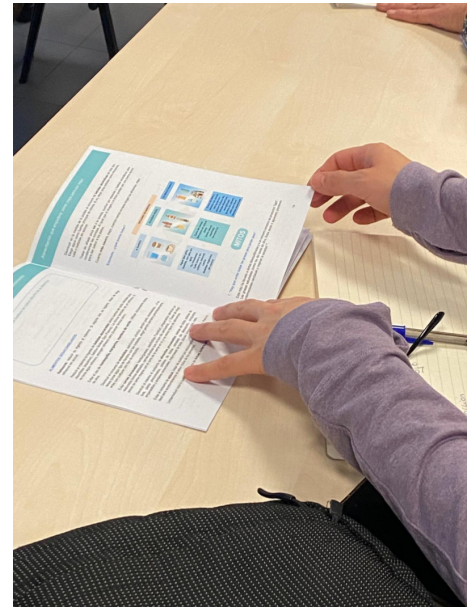


Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Charla “Salud y bienestar en femenino: ejercicio físico y alimentación”

30/01/2026

Ayer,
**jueves 29 de
enero de
2026
(18:30-20:00)**
, se celebró en
la **sala
docente del
iMUDS (PTS,
planta baja)** la
primera
Charla-taller
del ciclo
**“SALUD Y
BIENESTAR**



EN FEMENINO: EJERCICIO FÍSICO Y

ALIMENTACIÓN”, titulada **“Alimentación que empodera: comer mejor para vivir mejor”** e impartida por el **Dr. Lucas Jurado Fasoli** (Departamento de Fisiología, UGR). **Completamos el aforo** y queremos **agradecer** la magnífica respuesta.

Con esta actividad **inauguramos** el ciclo, concebido como una propuesta **práctica y participativa** dirigida a **mujeres de distintas edades y estados fisiológicos**, con el objetivo de **trasladar evidencia científica** a la vida cotidiana, **superar barreras** y fomentar **hábitos saludables** que impulsen el **bienestar físico y emocional**.

Próximas sesiones (18:30 · sala iMUDS):

- **12 de febrero** — Protege tu corazón a través de la actividad física: claves para mejorar la salud cardiovascular en mujeres.
- **12 de marzo** — Menopausia en movimiento: cuando el ejercicio se convierte en aliado.
- **16 de abril** — Bienestar en movimiento: ¿qué ejercicio potencia tu salud mental y emocional?.

Cofinancia: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social (VIIS) · Unidad Científica de Excelencia en Ejercicio, Nutrición y Salud (UCEENS) · iMUDS.

Organizamos: iMUDS.

Colaboramos con: Facultad de Ciencias del Deporte y Departamento de Educación Física y Deportiva (UGR).

Más **información** del ciclo y próximas convocatorias