

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