

Gaudir UB

• Cursos pel plaer de saber •

GAUDIR UB és un programa de cursos de temàtica variada, de 20 hores i oberts a tothom. Compten amb el rigor i la qualitat de la Universitat de Barcelona i l'únic requisit d'accés són les ganes d'aprendre i de gaudir adquirint coneixements.

Esport, nutrició i vida saludable


El curs té com a propòsit aportar coneixements essencials i eines pràctiques que ajudin a millorar el benestar a la vida quotidiana. Durant deu setmanes s'abordanen, de manera clara i accessible, temes relacionats amb l'alimentació equilibrada, l'activitat física adaptada a cada etapa de la vida, el vincle amb el rendiment esportiu i la incorporació d'hàbits que afavoreixin la salut física i emocional.


Les sessions combinaran classes expositives amb exemples pràctics, per fomentar la participació i l'intercanvi d'experiències. Es tractaran aspectes com ara la tria d'aliments, la planificació de menús saludables, la pràctica d'exercicis adequats segons la condició personal, i com petits canvis en la rutina poden generar grans beneficis en la qualitat de vida.

L'objectiu és que els participants no només adquireixin coneixements, sinó que desenvolupin, a més, la confiança per aplicar-los al seu dia a dia i aconseguir més energia, prevenció de malalties i una vida més activa i saludable.


PROGRAMA

1. Pilars d'una vida saludable
2. Principis d'una alimentació equilibrada
3. Energia i macronutrients a l'esport
4. Vitamines i minerals
5. Adaptacions a l'exercici i al rendiment esportiu
6. Crononutrició i esport
7. Suplements nutricionals
8. Planificació de l'alimentació segons els nivells d'activitat física
9. Importància de la microbiota intestinal
10. Integració i pla d'acció personal

 Del 22 de gener al 26 de març de 2026

 Dijous 9.30 a 11.30 hores

 20 hores

 Castellà

 Presencial

LLOC D'IMPARTICIÓ

Antic Ajuntament de Premià de Dalt

Pl. de la Vila, 1
08338. Premià de Dalt

Més informació i matriculació a:
prmd.educacio@premiadedalt.cat

Molt més a: www.il3.ub.edu/gaudir

CURSOS DEL
12 DE GENER AL
21 DE MARÇ
DE 2026



2n MATRÍCULA OBERTA
TRIMESTRE 25-26



AJUNTAMENT
Premià de Dalt



Institut de Formació Contínua-IL3
UNIVERSITAT DE BARCELONA



UNIVERSITAT DE
BARCELONA