

1ª CARRERA
de las EMPRESAS
CASTELLÓN

Cámara
Castellón

Edición
5K-10K 2023
7 MAYO

TE GUSTA CORRER? TE GUSTAN LOS RETOS? DEFIENDE LOS COLORES DE TU EMPRESA

Con el objetivo de unir a todas las empresas del gran tejido empresarial de la provincia de Castellón a través del running y el bienestar, te presentamos la conferencia:

"NUTRICIÓN PARA EL ALTO RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD EN LA EMPRESA"

Si estamos listos para creer que unas simples zapatillas pueden ayudarte a superar tus límites, ¿Qué podría conseguir lo que ingieres diariamente?

Es difícil imaginar a Rafa Nadal comiendo mal antes de su final de Roland Garros. Sin embargo, nosotros no preparamos nuestro mejor recurso, nuestro cuerpo, para alcanzar el éxito en nuestro trabajo.

Las jornadas laborales de hoy se parecen bastante a una competición deportiva de primera categoría y tienen tres componentes comunes a cualquier sector laboral:

- Demanda física
- Demanda intelectual y creativa
- Estrés

En esta conferencia veremos:

- Claves para reducir el estrés y la ansiedad a través de la alimentación
- La relación entre los alimentos y el estado de ánimo
- Alimentos que te potencian vs. alimentos que te boicotean
- Tips para diseñar un menú que te convierta en tu mejor ventaja competitiva



PILAR ESQUER

Graduada en Nutrición Humana, Diplomada en Dirección de Empresas, Master en Dirección Estratégica en Bienestar Organizacional, Experta en Gestión de Empresas Saludables y Experta en Gastronomía saludable. En la actualidad es profesora de Nutrición en la Universidad CEU Cardenal Herrera, dirige su propia consulta de Nutrición Clínica y desarrolla e implementa sistemas de gestión de salud y bienestar para empresas saludables, a través de su marca HABITS. Pilar es Socia fundadora de Mensa Cívica y forma parte de la prestigiosa red de conferenciantes Thinking Heads.

22 FEBRERO
19:30H - 20:30H

Cámara de Comercio de Castellón
Asistencia gratuita

QUIERO ASISTIR