

- **URTARRILAK 19:** Energiaren mugimendua. Elikagaien balio terapeutikoa gure organismoa orekatzeko. Elikadura osasuntsuaren oinarriak.
- **OTSAILAK 9:** Neguko energiarekin bat egiten ikastea. Giltzurrunak eta hezurak indartzeko garaia. Osteoporosia ulertu eta prebenitu.
- **MARTXOAK 9:** Gure defentsak indartzeko gomendioak. Nola lagundu birikei eta heste lodiari. Mikrobiotaren zaintza. Gure osasuna zaintzeko erremedio naturalak.
- **APIRILAK 6:** Udaberriko energiara egokitzea. Gibelari laguntzeko momentua. Gibela garbitu eta gorputza arindu. Hormona erregulazioa.
- **MAIATZAK 11:** Udako energiarekin bat egitea. Bihotza eta heste mehea laguntzeko garaia. Alterazio metabolikoen zaintza eta prebentzioa (Tentsio altua, diabetesa, kolesterol arazoak...).
- **EKAINAK 8:** Pixu orekatuan mantentzeko gomendioak. Zer da menu orekatua? Aste osorako menuaren programazioa.

# OSASUNAREN AUTOGESTIORAKO TAILERRAK

TAILER BAKOITZAREN IRAUPENA: 3 ORDU (TEORIA ETA PRAKTIKA).  
TAILER BAKOITZEKO INBERTSIOA: 50 EURO PERTSONAKO.

ERAGILEAK: GARBINE ETXANIZ (656 724 193)  
ELUSKA GONZALEZ (659 637 187)