

## La evolución del *fitness* hacia la salud

### BIOCULTURA BILBAO

Sábado 7 de octubre

#### SALA 1B

#### Una jornada sobre ejercicio físico y salud en todos sus aspectos.

10'00h. Bienvenida jornada ORGANICFIT

#### 10'20h. Dosis de realidad - **ENDIKA MONTIEL**

Técnico Nutricionista & Personal Trainer. Ayuda a las personas que buscan mejorar sus hábitos de alimentación para conseguir sus objetivos de estética corporal, rendimiento deportivo y gozar de un estilo de vida saludable. Ayuda a disfrutar de la salud, el bienestar y calidad de vida empezando por la alimentación.



#### 11'30h. El arte del movimiento consciente - **XABIER SÁNCHEZ**

Entrenador altamente experimentado, con una pasión por el movimiento y el bienestar. Con su enfoque personalizado y conocimientos profundos en buenos hábitos (vida saludable), guía a sus clientes hacia la superación de sus metas, inspirando un estilo de vida saludable y equilibrado. Su compromiso y empatía lo convierten en un referente para aquellos que buscan alcanzar su máximo potencial físico y mental.



#### 12'40h. Disruptores endocrinos: cómo se alteran las hormonas - **NICOLÁS OLEA**

Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada. Experto mundial en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en Salud y Medioambiente: Disrupción endocrina, Cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides, etc.



#### 15h. Alimentación, microbiota y actividad física - **LUCÍA REDONDO**

Dietista-Nutricionista y Doctora en ciencias, PNI y especialista en salud integrativa. Actualmente coordina su propio equipo clínico online y es docente en varios másteres universitarios.



#### 16'15h. Los grandes mitos de la nutrición - **ALEJANDRO PÉREZ**

Dietista, divulgador científico y conferencista. Su pasión por ayudar a conseguir una sociedad más sana, energética y feliz le llevó a estudiar Nutrición y Dietética. Fundador de Guerreros de la Salud: membresía y plataforma educativa sobre alimentación, suplementación, estilo de vida y hábitos saludables.



#### 18h. Liberando emociones a través del movimiento - **SUSANNA DIRACANO**

Terapeuta y entrenadora personal especializada en la lectura corporal con más de 25 años de experiencia y formación en el mundo del Fitness y de los Hábitos Saludables. Compagina su trabajo de terapeuta con el de impulsar y ser conectora de talento y activadora de iniciativas que promuevan la salud desde una visión integral y holística. Co-founder Diracano Sport & Nutrition y de Organic Fit.



**ASISTENCIA PRESENCIAL GRATUITA (con la entrada a BioCultura)  
INSCRIPCIÓN ONLINE (POR STREAMING): 10€**

Suscribirse al streaming aquí:



PATROCINADOR PRINCIPAL



COLABORA

