

## Com estàs de salut? Programa de valoració de la condició física

Durant els mesos de febrer, març, abril i maig tots els membres de la comunitat universitària podran accedir a l'estació per a la valoració de la condició física que, de forma itinerant, s'instal·larà als diferents edificis del campus.

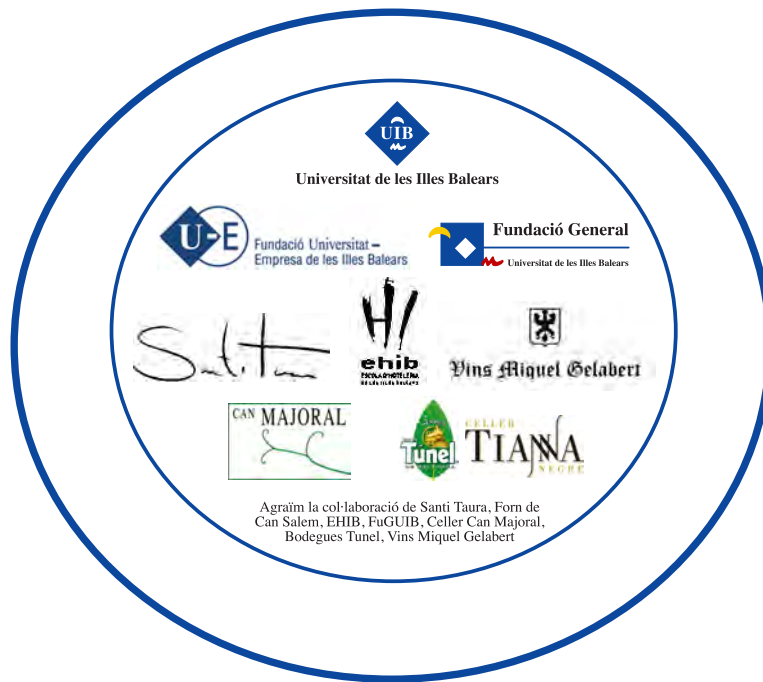
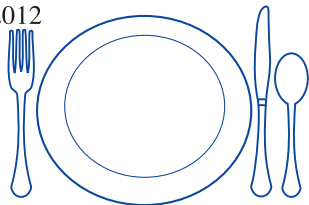
En aquesta estació s'avaluarà la condició física atenent paràmetres de salut de totes les franges de població, es donaran recomanacions per millorar l'estat de salut dels subjectes participants, i es vol conscienciar dels beneficis per a la salut que comporta la realització d'exercici físic de manera regular.

Una vegada finalitzades totes les proves de valoració de les mesures de condició física (equilibri, flexibilitat, resistència, força), salut (composició corporal, metabolisme basal, tensió arterial, freqüència cardíaca) i antropomètriques (talla, pes, IMC, perímetre de la cintura) i recopilats els valors individuals, es farà un feedback amb la persona avaluada i s'indicanarà una sèrie de recomanacions per millorar el seu estat de salut mitjançant la prescripció d'exercici físic.

Més informació a la web

### CLOENDA:

a càrrec del senyor **Lluís Llach**, juny de 2012



### Informació i matrícula

Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears  
Edifici Sa Riera  
C/ de Miquel dels Sants Oliver, 2, 2n pis. Palma

Tel.: 971 25 96 96  
fue.formaciopostgrau@uib.es  
<http://www.fueib.es/curs/labonavida>  
De dilluns a divendres de 8 a 20 h

# LA BONA ViDA

## LA BONA VIDA

### CONFERÈNCIA INAUGURAL:

a càrrec de la senyora **Carme Ruscalleda**, 12 de març a les 19 hores

Els tallers de cuina són un aprenentatge i un plaer per als sentits i ens donaran una perspectiva de cuina saludable, atractiva i equilibrada.

### TALLER DE SANTI TAURA

Santi Taura intenta reflectir en les seves receptes una cuina de mercat de caràcter mallorquí, utilitzant productes locals de plena temporada i receptes renovades de les Illes Balears.

Enguany oferim dos tallers, un de bàsic i un altre de nivell més avançat.

#### TALLER 1. Bàsic

Els dilluns 13 i 20 de febrer, de 18 a 21 hores, Aula de Cuina Mestre Tomeu Esteva, Escola d'Hoteleria, edifici Arxiduc L. Salvador, campus universitari.

El dilluns 27 de febrer a les 20.30 hores, sopar al restaurant de Santi Taura, c/ Guillem Santandreu, 38, Lloseta.

Nombre de places: 20

Preu: 120 euros (inclou el taller, l'autobús i el sopar). Cada participant al taller pot dur un acompanyant al sopar final (preu de l'acompanyant: 40 euros).

Per a les persones que no poden assistir al sopar final la matrícula serà de 80 euros.

#### TALLER 2. Avançat

Els dilluns 16 i 23 d'abril, de 18 a 21 hores, Aula de Cuina Mestre Tomeu Esteva, Escola d'Hoteleria, edifici Arxiduc L. Salvador, campus universitari.

El dilluns 30 d'abril a les 20.30 hores, sopar al restaurant de Santi Taura, c/ Guillem Santandreu, 38, Lloseta.

Nombre de places: 20

Preu: 120 euros (inclou el taller, l'autobús i el sopar). Cada participant al taller pot dur un acompanyant al sopar final (preu de l'acompanyant: 40 euros).

Per a les persones que no poden assistir al sopar final la matrícula serà de 80 euros.

### TALLER DE JAUME OLIVER (de Can Salem)

Propostes dolces i salades

Jaume Oliver va estudiar hoteleria i va treballar de cuiner tant a Mallorca com a la Península, Austràlia, Mèxic, etc. L'any 2006 es fa càrrec del Forn de Can Salem d'Algaida, on comença a treballar la pastisseria clàssica mallorquina, recuperant les receptes tradicionals i usant productes naturals. A més a més, innova en la rebosteria tradicional de Mallorca.

Els dilluns 7 i 14 de maig, de 18 a 21 hores, Aula de Cuina Mestre Tomeu Esteva, Escola d'Hoteleria, edifici Arxiduc L. Salvador, campus universitari.

Nombre de places: 20

Preu: 80 euros

### TALLER D'EMOCIONS I SALUT

A càrrec de Maria Jesús Serrano, psicòloga i investigadora del IUNICS

25 d'abril de 2012, de 16 a 20 hores

Entre tots els processos psicològics que incideixen en la salut i la malaltia, les emocions són, sense dubte, un dels més rellevants, per això aquí estudiarem especialment els factors emocionals i com els efectes desadaptatius d'aquestes emocions tornen un risc de patir diferents trastorns.

El taller s'iniciarà amb un estudi del procés emocional i els elements que hi estan implicats, per passar a continuació a analitzar les condicions sota les quals els processos emocionals perden el seu caràcter adaptatiu i tornen perjudicials per a la salut (biaixos de processament, estils d'afrontament, expressió emocional inadequada, alteracions psicofisiològiques, etc.). S'analitzaran, així mateix, els efectes de l'emoció desadaptada sobre les diferents àrees de salut, així com que les alteracions emocionals condicionen el desenvolupament i/o l'aparició de malalties.

Finalment veurem aspectes com ara:

- conèixer-se més a si mateix i als altres, aprenent a percebre la dimensió emocional,
- connectar amb les veritables motivacions,
- conèixer i aplicar un conjunt de tècniques per manejar els sentiments sense anul·lar-los.

1. Emocions i procés adaptatiu
  - o Ansietat/por
  - o Depressió
  - o Com ens adaptam: genètica, personalitat, estratègies

2. L'estrès
  - o Aspectes generals: processos fisiològics i mentals
  - o Estrès a l'origen de malalties
  - o Tècniques de control de l'estrès

3. Estratègies
  - o Claus per a l'adaptació
  - o Hàbits de vida
  - o Tècniques i pautes concretes (amb pràctica)

Nombre de places: 25

Preu: 20 euros

### TALLER DE IOGA IYENGAR

A càrrec de Guillermo Rodríguez-Navas

L'activitat són classes de ioga, seguint el mètode que es coneix com a Ioga IYENGAR®. Aquest mètode rep el nom d'un mestre de l'Índia (el senyor B. K. S. Iyengar) i està reconegut internacionalment per la seva profunditat, precisió i el seu dinamisme.

Vuit sessions d'una hora i mitja els dimarts i dijous de 7.45 a 9.15 hores, del 6 al 29 de març a les instal·lacions esportives del campus universitari.

Nombre de places: 10-15

Preu: 80 euros

