



SEAk, ENPRESA OSASUNGARRIAREN jarduera-esparruaren barruan, topaketa hau antolatu du irailaren 15ean, Eider García de Albeniz OSARE ZENTROKO nutrizionistarekin batera.

Elikadurak eragin zuzena du langileen energian, kontzentrazioan eta osasunean, eta, beraz, enpresen errendimenduan eta absentismoan. Elikadurak uste baino zerikusi handiagoa du horrekin guztiarekin.

Hitzaldi honetan, nutrizionista kliniko baten eskutik, modu atseginean eta teknizismorik gabe, eguneroko elikadura-ohiturek gure energian, aldartean eta osasunean nola eragiten duten aztertuko dugu. Aholku errealak eta hasiera-hasieratik aplikagarriak, lan-ingurunearen errealitatera bideratuak: gosari azkarra, eguneko menua, mokadutxoa bulegoan edo txanda konplikatuak. Dietarik gabe, murrizketarik gabe: lanean hobeto zaintzeko tresna praktikoak baino ez.

Ondo jateak epe luzerako osasunari mesede egiteaz gain, lanaldiari bizitasun handiagoarekin, aldarte hobearekin eta erabakiak hartzeko gaitasun handiagoarekin aurre egiteko aukera ematen du.



JARDUNALDIA: KAPITAL PSIKOLOGIKOA GARATUZ: ERAKUNDEETAN ONGIZATERAKO ETA ERAGINKORTASUNERAKO GAKOAK

DATA: 2026/09/15

ORDUTEGIA: 9:00 etatik a 10:30 etara

LEKUA: SEA Arabako Enpresak, Araba Kalea 37 - Solairu (-1)

HIZLARIA:

Eider García de Albéniz – OSAREzentroko gerentea (nutrizioa, fisioterapia eta osteopatia)

Patrocina:



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO