



carrerasciudadreales



J O R N A D A MUJER **S**ALUD **D**EPORTE

COLABORA - AYUNTAMIENTO



EMPRESA PATROCINADORA



INSTITUCIONES COLABORADORAS



PATROCINADOR PRINCIPAL





JORNADAS MUJER SALUD y DEPORTE

- ▣ Localidad de celebración: MIGUELTURRA (Ciudad Real)
- ▣ Lugar: Casa de Cultura
- ▣ Fecha: 06 | abril | 2018
- ▣ Horario: De 17:30 a 20:30 horas

17:30 / 17:45 **Bienvenida y Presentación**

17:45 / 18:30 **Experiencia personal. Cómo me inicie en el deporte.**

Deportista: **Alba Reguillo Moreno**

Club Atletismo Cuenca Dolomía

Deportista: **Esther Jiménez de los Galanes González-Mohino**

C.A. Saturno Daimiel

18:30 / 18:50 **Consejos nutricionales para la mujer deportista.**

Mejora desde la alimentación.

Miguel Aguirre Sánchez-Covisa.

Endocrinólogo. Jefe del Servicio de Endocrinología HGUCR.

Corredor Circuito Carreras Populares Ciudad Real

18:50 / 19:10 **Como incide la menstruación y la menopausia en el Deporte.**

Lourdes Sánchez Hipólito

Ginecóloga. Servicio de Ginecología HGUCR.

Corredora Circuito Carreras Populares Ciudad Real

19:10 / 19:30 **Se puede prevenir la muerte súbita en las deportistas.**

Prueba de esfuerzo.

Jesús Piqueras Flores

Cardiólogo. Servicio de Cardiología HGUCR

19:30 / 20:00 **El entrenamiento de la fuerza como método para prevenir lesiones.**

Álvaro Toledano García

Licenciado Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Máster en Dirección de Programas Fitness-Wellness

Máster Preparación Física

Corredor Circuito Carreras Populares Ciudad Real

20:00 / 20:30 **Mesa Redonda**