



Práctica deportiva

Escuela de Salud



SESIÓN 6:

Dormir, pensar y rendir mejor

Únete a esta jornada para entender la conexión química entre tus músculos y tu cerebro.

Identificaremos cómo ajustar tus horarios de entrenamiento para que no afecte directamente al sueño. Deja de entrenar a ciegas y descubre el momento exacto del día para maximizar tu energía y blindar tu descanso nocturno.

¡Inscríbete ahora y mejora tus noches y tus días!



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



23/10/2026



online



30 min

9:30 h Bienvenida

Felipe Baier - especialista en nutrición deportiva

09:35 h Dormir, pensar y rendir mejor

- Relación entre el sueño y la actividad física
- Cuándo es mejor hacer ejercicio según el tipo de actividad
- Estrategias para usar el ejercicio como herramienta de descanso

10:00 h Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.