



## Ciencia del Cuerpo: Entrena y Come con Lógica

Descripción del Taller	<p>Aprenderás a entrenar y comer desde una base fisiológica real. Entenderás cómo funciona tu cuerpo, cómo construir una rutina efectiva y cómo alimentarte según tus necesidades sin caer en extremos. Sin aplicaciones. Sin complicaciones. Sin humo.</p> <p>Te llevarás un sistema completo, directo y accionable que integra entrenamiento, nutrición y hábitos mínimos con impacto máximo. Porque no se trata de motivación, sino de estructura. No de modas, sino de lógica. Y no de hacerlo perfecto, sino de hacerlo bien desde el principio.</p>
Fechas:	Inscripción: Del 17 al 30 de Junio Realización: 02/07/2025
Horario	Hora de inicio: 16:00 h Hora finalización: 21:00 h
Plazas Ofertadas	Nº de Plazas: 20
Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8
Observaciones	Acude con ropa cómoda y ganas de aprender
Requisitos de participación / Acceso	<p>Actividad destinada a jóvenes de <b>15 a 35 años</b>.</p> <p><b>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal</b> (padre, madre o tutor/a, acompañado de <b>fotocopia del DNI del firmante</b>).</p> <p>Para poder hacer <b>inscripciones on line</b> hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a <a href="mailto:juventud@malaga.eu">juventud@malaga.eu</a> adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Carlos Daniel Jiménez Priego
Recordatorio	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p><a href="https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/">https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</a></p>
Si necesitas más Información	<p>Puedes contactar con Más Animación: <a href="mailto:aeto@masanimacion.com">aeto@masanimacion.com</a> Área de Juventud: <a href="mailto:juventud@malaga.eu">juventud@malaga.eu</a></p>