

# 15

# NOVEMBRE 2018

# DORM BÉ, VIU MILLOR!

  
Xarxa Valenciana  
d'Universitats  
Públiques Saludables

Zzz

## ACTIVITATS

**DIMARTS 13 DE NOVEMBRE 2018**

Hora: 16:30

Esdeveniment: Taula Debat.

Lloc: Aula Cajal de la Facultat de Medicina

Moderador: Dolors Corella

Ponents:

Gozalo Pin : "El sueño y sus mecanismos de regulación"  
Rodrigo Aranda, Andrés Tudela y Rafael Aranda:  
"Relación entre la calidad del sueño, el rendimiento y el estrés percibido en futbolistas"  
Miguel Ángel Martínez-García: "Apnea del Sueño"  
José Luís Rios Cañavate: Título per determinar  
Lirios Dueñas: "Crear salud mientras duermes: posturas para dormir sin dolor"

**DIJOUS 15 DE NOVEMBRE 2018**

Hora: Des de les 10:00 fins a les 13:00

Esdeveniment: Sueño y salud

Lloc: Hall de la Facultat de Medicina

Persona responsable: Dolors Corella

Hora: Des de les 13:00 fins a les 14:00

Esdeveniment: Guía de trastornos de comportamiento alimentario en entorno universitario

Lloc: Aula Cajal de la Facultat de Medicina.

Persones responsables: Jose Vicente Sorli y Edurne de la Camara

Hora: Des de les 10:00 fins a les 14:00

Esdeveniment: Crear salud en el sueño: taller de promoción de la salud sobre el sueño y mejora de hábitos

Lloc: Gascó Oliag 5, davant de la Facultat de Fisioteràpia.

Organitza: Facultat de Fisioteràpia.

Hora: Des de les 10:00 fins a les 16:30

Esdeveniment: Alimentación saludable y crononutrición o Cómete la mandarina y segrega melatonina

Lloc: accés a l'aulari interfacultatiu de la Facultat de Farmàcia.

Organitza: Associació d'Estudiants de Nutrició Humana i Dietètica (ADINU).

Hora: Des de les 10:30 fins a les 13:30

Esdeveniment: Talleres para la promoción de la actividad física saludable

Lloc: Gascó Oliag 3, delante de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Organitza: Alumnos y Profesorado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Hora: Des de les 10:00 fins a les 13:00

Esdeveniment: Promoción de hábitos saludables

Lloc: Blasco Ibáñez 28, delante de la Facultad de Geografía e Historia

Organitza: Alumnado y profesorado de la Facultad de Enfermería y Podología.

Hora: Des de les 13:00 fins a les 14:00

Esdeveniment: Taller maneja el estrés

Lloc: Saló de Graus Manuel Valdivia de la Facultat de Matemàtiques.

Organitza: Fundación MAPFRE.