

SER UN BEERRUNNER

TEORÍA Y PRÁCTICA, CIENCIA Y DEPORTE

¿Qué papel juega la cerveza?

El **Centro de Información Cerveza y Salud**, la **Universidad de Córdoba** celebran el **lunes 9 de febrero** una mesa redonda sobre la importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien en compañía, ofreciendo las conclusiones de investigaciones recientes sobre los beneficios que el consumo moderado de cerveza podría tener en la recuperación del deportista tras la práctica de ejercicio.

Para empezar...

Científicos, profesores y atletas profesionales ofrecerán su visión del **binomio cerveza y deporte** desde sus diferentes perspectivas: la salud, el estilo de vida activo, así como las **evidencias científicas** que **relacionan la ingesta moderada de cerveza con la recuperación del deportista**.

Para continuar...

¡Lo ponemos en práctica! Porque **por primera vez llega a Córdoba el movimiento Beer Runners**: realizar deporte en compañía, al aire libre, y después, disfrutar de una cerveza y una tapa para recuperarse tras el ejercicio.

¿Quieres saber más?

Lunes, 9 de febrero
Universidad de Córdoba
Campus Universitario de Rabanales
Ctra. Madrid-Cádiz Km. 396, Córdoba

11.15h Mesa redonda

La importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable: beneficios del consumo moderado de cerveza en la recuperación del deportista.

Lugar: **Aula B13 del Aulario de Rabanales**
Universidad de Córdoba (Campus Universitario de Rabanales)
Ctra. Madrid-Cádiz Km. 396, Córdoba

- **Prof. Dr. Rafael Moreno Rojas**, Catedrático de la Universidad de Córdoba y Director del programa de doctorado Nutrición y Metabolismo
- **Prof. Dr. Manuel Castillo Garzón**, Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada

13.00h Carrera Beer Runners

¡Aplicamos lo que hemos aprendido durante la conferencia!

Lugar: **Camino de subida a la Finca (puerta trasera)**

A las 13:00 se pone en marcha una carrera Beer Runners de 2 km en el campus universitario de Rabanales para los primeros 150 inscritos. Tras la carrera disfrutaremos en compañía de una cerveza y una tapa como recompensa al esfuerzo.

Necesaria confirmación.

Inscripciones gratuitas a través del e-mail:
laura.ibanez@bm.com
Asunto: **Jornada UCO**