



Apostando por
LA EDUCACIÓN

LA CULTURA

LA SALUD

EL DEPORTE

Burger MEL
Benavides, 32
Tlf. 922083680
Santa Cruz de Tenerife



**Actividades Junio
2013**

Viernes 21, a las 19, 30 horas: “Los factores de la SALUD”, conferencia a cargo del Prf. **Gaspar Delgado de Molina**, Licenciado en Educación Física, Máster en Alto Rendimiento Deportivo, Salud y Nutrición, Premio Nacional de Trabajos Creativos de Investigación de la Asociación Española de Técnicos de Natación en 1992. Con arreglo al siguiente programa:

- La teoría microbiana de Louis Pasteur frente a la teoría **integral** de Claude Bernard.
- ¿Somos cómplices o víctimas de la enfermedad.
- Toxemia y toxinas: el equilibrio entre anabolismo y catabolismo.
 - Toxemias exógena y endógena.
 - Concepto de excreción.
 - Aparatos excretores y sus residuos.
- La persona como un TODO o el resultado de la acción inseparable de cuerpo y mente. Las emociones y la afectividad como elementos trascendentales en la conservación de la salud. Opiniones al respecto de los Drs. Dean Ornish y James Balch.
 - Sobre algunos factores que intervienen decisivamente en nuestra salud: aire, agua, sol, descanso, ejercicio y alimentación.
- La meditación y la oración como elementos de salud.
- Conclusiones: la relación y la sinergia de todos los factores que influyen en la salud.

A continuación se hará la presentación de la nueva **Carta Burger Mel DEPORTIVA**, de platos, zumos y batidos para **ir en óptimas condiciones a esa importante competición** y para la **recuperación y regeneración tras el entrenamiento y la competición**. Con los siguientes apartados:

- Menús para ingerir como comida previa a una competición.
 - Meriendas regenerativas.
- Zumos o batidos para mantener o recuperar el **hierro** plasmático en niveles óptimos, de gran importancia sobre todo para el competidor en pruebas de resistencia y más aún para la deportista (gimnastas, bailarinas, corredoras, nadadoras, etc.).
 - Para tomar **durante** el entrenamiento o la **competición de resistencia**, especialmente si duran más de 60-90 minutos, o **inmediatamente después**, con la finalidad de recuperar el **glucógeno** muscular y hepático, los adecuados niveles de **glucosa** en sangre y de **electrolitos**.
- Para tomar inmediatamente antes y/o después del entrenamiento de **fuerza** y ayudar a la supercompensación y síntesis de las proteínas contráctiles musculares.

Finalizada la conferencia, habrá una degustación de los más representativos platos y bebidas de nuestra **Carta Burger Mel DEPORTIVA**.

Recomendamos **inscripción** previa. El **precio** por asistente es de **3 euros**.

Viernes 28, a las 19, 30 horas: “Motricidad integral para los niños del siglo XXI”. Proyecto-propuesta del Prf. **Gaspar Delgado de Molina**, de un nuevo concepto, según los planteamientos más actuales en el mundo científico internacional, de la actividad corporal motriz y físico-deportiva a lo largo del proceso evolutivo de 0 a 11 años.

Se terminará con una degustación similar a la del día 14. Se recomienda **inscripción** previa. El **precio** por asistente será, igualmente, de **3 euros**.