

CHARLA-CONFERENCIA NUTRICIÓN DEPORTIVA

FECHA

Miércoles, 11 de Abril de 2018 - 18:30h a 20:00h.

LUGAR

Centro de Tecnificación Deportiva de Alicante

CONTENIDOS

| |
|--|
| Conceptos básicos de nutrición: Nutrientes y energía |
| Rutas metabólicas implicadas en el deporte |
| Consideraciones dietéticas generales en deportes de fuerza, resistencia o mixtos |
| Composición corporal para optimizar el rendimiento |
| Alimentación equilibrada semanal |
| Estrategias nutricionales pre, intra y post competición |
| Riesgos asociados a mala alimentación |
| Suplementación deportiva y su utilidad |

LUGAR

Padres, madres, tutores, entrenadores, técnicos deportivos y deportistas.



Mónica Castillo Martínez

Graduada en Nutrición humana y dietética
Colegiada CV000220

✉ quetedensandias@gmail.com

Lara Terrés Barcala

Lda. Ciencias de la Act. física y el
deporte. Entrenadora Personal.

✉ cuidatuespalda.alicante@gmail.com

