

Nombre de la actividad

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN COMO PREVENCIÓN DE LESIONES

Profesorado y currículum abreviado

Glòria Tamayo: Dietista-Nutricionista

DIETISTA-NUTRICIONISTA – (Universitat de Vic)

POSGRADUADA en Alimentación, Farmacología y Suplementación Deportiva
(Universitat de Barcelona)

Técnico antropometrista con la certificación ISAK (International Society for the advancement of Kineanthropometry) nivel 1 (Universitat d'Alacant)

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Extensión universitaria en Perfeccionamiento de Nutrición Deportiva (Universitat de Barcelona)

Alimentación en deportes de resistencia y ultraresistencia

Coach Nutricional

Profesionales a los que se dirige la actividad

Fisioterapeutas, Dietistas-Nutricionistas

Objetivo del curso

Curso teórico y práctico de 6 horas donde se realizará un repaso del concepto de alimentación saludable.

Se repasaran las lesiones y riesgo de lesión más comunes, sobre todo las relacionadas con la práctica deportiva

Se relacionará la alimentación e hidratación con el riesgo de lesión

Programa

- Bases de la alimentación humana y el concepto de alimentación saludable
- Hidratación
- Deporte y riesgo de lesión
- Nutrientes para evitar lesiones
- Casos prácticos
- Aclaración de dudas
- Revisión

Duración	6 horas
Horario	17 de Octubre de 9.00h a 15.00h
Lugar de realización	Barcelona
Precio del curso	98€
Plazas limitadas	20
Referencia del curso	GT001