

Nutrição, Desporto e Atividade Física

Organização: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Data: 3 de junho de 2017

Local: Lisboa (Universidade Lusófona; Campo Grande | sala S.0.10)

Horário: 9h00-17h30

Destinatários: Nutricionistas e estudantes das licenciaturas conducentes à profissão de Nutricionista

Inscrições:

Sócios APN | 50,00€

Não sócios APN | 75,00€

Formadores:

Ângela Henriques, Nutricionista | Be APT- Aerobic Philosophy Training; Traill International School; HP Clinics; Confederação de Desporto de Portugal

Mónica Sousa, Nutricionista | Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria; Nutribalance

PROGRAMA

9h00-13h00 | Sessão da manhã

Metabolismo energético

Necessidades energéticas

Hidratos de carbono

Hidratos de carbono para rendimento

Dieta low carb

Dieta carb loading

Micronutrientes: particularidades no desporto

Exercícios práticos

Ângela Henriques

13h00-14h00 | Almoço

14h00-17h30 | Sessão da tarde

Proteínas

Recomendações

Hipertrofia

Emagrecimento

Hidratação

Suplementação

Suplementos ergogénicos

Alimentos desportivos

Suplementos médicos

Exercícios práticos

Mónica Sousa