

Nutrição, Desporto e Atividade Física

Organização: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Data: 27 de maio de 2017

Local: Porto (local a definir)

Horário: 9h30-18h00

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

Inscrições:

Sócios APN | 50,00€

Não sócios APN | 75,00€

Formadores:

- António Pedro Mendes, Nutricionista | Doutorando pela FCNAUP; Hospital Agostinho Ribeiro; SCM de Felgueiras; FC Paços de Ferreira

- Sérgio Teixeira, Nutricionista | Boavista Futebol Clube; Prozis; GFI Medicine; Dtfisio; Clínica Médica Aliança

PROGRAMA

9h30-13h00 | Sessão da manhã

- Fundamentos Básicos de Nutrição no Desporto
 - Metabolismo Energético
 - Necessidades Energéticas
- Performance
 - Hidratos de Carbono e rendimento
 - Proteínas: que recomendações?
 - Estratégias nutricionais
- Hipertrofia
 - Recomendações de Macronutrientes
 - Que excedente energético?

13h00-14h00 | Almoço

14h00-18h00 | Sessão da tarde

- Perda de massa gorda
 - Recomendações de Macronutrientes
 - Que défice energético?
 - Implicações metabólicas
- Hidratação
- Suplementação
 - Suplementação e performance
 - Suplementação para hipertrofia
 - Suplementação para perda de peso

Exercícios práticos