



ICS | INSTITUTO
COACHING
EN SALUD

Taller de **NUTRICION** para **el DEPORTISTA**

OBJETIVO

Adaptarse a las necesidades de los participantes con el fin de que cada uno pueda conocer la óptima nutrición acorde a la actividad física que realice, ya sea recreacional o de elite.

TEMARIO

- Nutrientes y funciones en el deporte recreacional y de elite (Teórico)
- Distribución de alimentos en un día tipo de entrenamiento y/o competencia (Teórico-Práctico)
- Alimentos claves para cada momento deportivo (antes, durante y después de entrenar) (Teórico-Práctico)
- Tips alimentarios para aumento de peso, descenso y definición, así como para mantener un estado físico saludable acorde a la actividad física realizada (Teórico)
- Tips de hidratación según actividad física (Teórico)
- Elaboración de bebidas hidratantes y energéticas (Práctico)
- Suplementos en el mercado. Eficaces vs no eficaces
- Elaboración de alimentos/suplementos (Práctico)
- Espacio de preguntas y ejercicios a criterio del deportista

PARA

Deportistas e interesados en la temática

CUANDO

Sábado 25 de noviembre de 2017 de 14.30 hs a 19.30 hs

COSTO

\$1.900 (averiguar promos)

CONTACTO

Tel. 2628 2820
info@ics.uy

