



AÇÃO DE FORMAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA NATAÇÃO

28 NOV 2020, 09H00-13H00 | 14H00-18H00

NUTRIÇÃO DESPORTIVA: da saúde ao desempenho
(para além de calorias e hidratos de carbono).

APLICAÇÃO PRÁTICA: "da mesa para a água"
(pequenos-almoços, refeições pré e pós-treino e pré/pós competição).

SUPLEMENTAÇÃO E RECUPERAÇÃO

(que ajudas ergogénicas podem ser interessantes, o que temos de observar e ter em conta para fazer uma melhor escolha?)



FORMADORA: MIREIA PORTA

Nutricionista clínico-desportiva;
Professora na Universidade Autónoma de Barcelona;
Nutricionista Desportiva do Futebol Clube de Barcelona
e da RFEN.

PLATAFORMA
zoom

INSCRIÇÃO 30€ (LIMITE 90 ACESSOS):

<https://pt.surveymonkey.com/r/vj5n3j2>

Esta ação atribui 1.6 UC's para efeitos de revalidação do TPTD
de componente de formação geral.

