



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.

