



WORKSHOP

Nutrição Desportiva

Workshop de Nutrição Desportiva

(Nutricionista Maya Attinello Rodrigues, licenciada em Nutrição Desportiva pela International Sports Science Association - USA)

29 de novembro de 2017

13:00 - 14:00 horas

Local: Tagus Park - Auditório do Edifício 5



**29
NOVEMBRO**
13:00 - 14:00
SEDE MILLENNIUM BCP
TAGUSPARK
SALA TAGUS 5

FAT BURNER OR SUGAR BURNER?

Nutricionista:
Maya Attinello Rodrigues*

SERÁ O AÇÚCAR O COMBUSTÍVEL MAIS EFICAZ PARA OS ATLETAS?

No mundo de triatlo e desportos de endurance tem havido uma mudança na forma como nos alimentamos perante os treinos e no dia a dia. As tendências de "carb fueling" não são tão eficazes como queremos e a capacidade de ser metabolicamente flexível tem comprovado ser a melhor opção.

- O que é ser metabolicamente flexível? • Como ser metabolicamente flexível pode melhorar o seu dia a dia no trabalho, sono, e humor.
- Como aplicar este estilo de vida no treino e nas escolhas de alimentação. • Atletas que são metabolicamente flexíveis e o que os estudos recentes dizem.

* Maya attinello Rodrigues é formada em nutrição pelo ISSA - Internacional Sports Science Association. É nutricionista na clínica 1life Wellness Center em Lisboa, treinadora do grupo Running Mums desde 2012 e sprint triatleta.

*Inscrições até ao dia 27 de novembro.
Para os interessados basta preencher a ficha de inscrição abaixo.*

Nutrição Desportiva

FICHA DE INSCRIÇÃO