



MONOGRÀFIC: ENTÉN LA NUTRICIÓ COM A MILLORA DEL RENDIMENT ESPORTIU EN EL FUTBOL

- **Resum:** La nutrició forma part de l'entrenament invisible. Cal saber què i com menjar per millorar el rendiment esportiu dels futbolistes des de ben joves ja que, a més del rendiment, l'alimentació ajudarà en la millora de la composició corporal dels jugadors i jugadores.

- **Objectius:** Entendre com la nutrició i la malnutrició poden afectar al rendiment esportiu. Ser capaços de poder recomanar als jugadors i jugadores pautes de hidratació i aconsellar sobre com menjar abans, durant i després d'entrenaments i partits.

- **Temari:**

- Nutrició com a entrenament invisible
- Nutrició per creixement i desenvolupament joves esportistes. Composició corporal
- Nutrició i rendiment
- Nutrients més importants pel futbolista
- Exemples de menús pre, durant, post entrenament i partit
- Hidratació
- Ajudes ergogèniques, suplementació nutricional pel futbolista

- **Dades de la Ponent:** NÚRIA FERNÁNDEZ CAMPS

Titulacions:

- Grau en Nutrició Humana i Dietètica – Universitat Ramon Llull
- Postgrau en Nutrició per l'Esport i Alt Rendiment



Ha col·laborat amb:

- Badalona Futbol Club
 - Fundació Jugadors FCB
 - Atlètic Terrassa Hockey Club
 - Voleibol Gavà
 - Molins de Rei FC
-
- **Calendari:** Dijous 19 de desembre de 2022. De 16.00h a 19.00h

 - **Preu:** 60€ (54€ per afiliats al CTE – 10% dte.)

 - **Modalitat:** Virtual (Zoom)

 - **Idioma:** Català

 - **Requisits d'accés:** Ser major de 16 anys.