



## **MONOGRÀFIC: LA NUTRICIÓ PER A JOVES FUTBOLISTES**

### • RESUM:

Una correcta alimentació contribueix al major estat de salut, a l'òptim creixement i a l'acompliment del rendiment físic. Aprendre a menjar bé en l'entorn saludable de l'esport és bàsic per al futur dels joves jugadors. L'entrenador/a és un referent per als joves esportistes i tenir uns coneixements sobre dieta saludable per aplicar en l'equip pot fins i tot portar millors resultats en la temporada.

### • OBJECTIUS:

Conèixer la importància de la correcta alimentació per a la salut, creixement i rendiment esportiu a l'entorn del futbol formatiu.

### • TEMARI:

- Alimentació saludable per a nens i nenes. Eines pràctiques.
- Particularitats del jove esportista.
- Hidratació en joves esportistes.
- Alimentació pre i post partit.
- Millora de la recuperació muscular en joves esportistes.

• **PONENT:** Núria Fernández Camps: Dietista Nutricionista. Especialista en nutrició Esportiva. Col·l·laboradora en Fundació Club Futbol Badalona i va ser nutricionista del primer equip durant la passada temporada.

• **CALENDARI:** 13 de juliol de 2021, de 16h a 19h. Classe virtual (videoconferència), Zoom.

• **PREU:** 40€. Descompte del 10% per afiliats al CTE (36€).