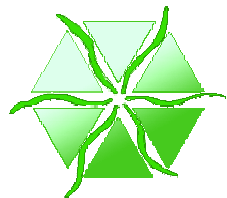


CURSO DE FORMACIÓN

TALLER DE ALIMENTACIÓN



DEPORTIVA

ALFAJARÍN

16, 17 y 19 de Marzo

LUGAR: Sala de Cultura y Deporte
en el Ayuntamiento de Alfajarín

HORARIO: A partir de las 19:00 horas

ORGANIZA:

- * EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALFAJARÍN
- * MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO

www.mrie.es

scd@manco-alfajarin.com

DIRIGIDO A TODAS LAS PERSONAS INTERESADAS EN EL MUNDO DEL DEPORTE: ENTRENADORES, MONITORES, AMPAS, RESPONSABLES DEPORTIVOS, DEPORTISTAS, ETC...

Programa:

16 de Marzo:

- * *Requerimientos energéticos*
- * *Requerimientos de nutrientes*

17 de Marzo:

- * *Grupos de alimentos*
- * *Alimentación equilibrada*
- * *Dietas de entrenamiento y competición*

19 de Marzo:

- * *Elaboración de planes de alimentación personalizados*

Profesor:

*D. Luis Bernués Vázquez
E. U. Ciencias de la Salud
Universidad de Zaragoza*