CURSO DE FORMACIÓN

TALLER DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

PASTRIZ

9, 10 y 11 de Marzo

LUGAR: Centro Social de Pastriz

HORARIO: A partir de las 19:00 horas

ORGANIZA:

* EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PASTRIZ
* MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO

INSCRIPCIONES:

* Biblioteca de Pastriz
* www.mrie.es / scd@manco-alfajarin.com
* S.C.D. 976 79 06 38

DIRIGIDO A TODAS LAS PERSONAS INTERESADAS EN EL MUNDO DEL DEPORTE: ENTRENADORES, MONITORES, AMPAS, PADRES/MADRES, DEPORTISTAS, ETC...

Programa:

9 de Marzo:

* *Requerimientos energéticos*
* *Requerimientos de nutrientes*

10 de Marzo:

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

11 de Marzo:

* *Elaboración de planes de alimentación personalizados*

Profesor:

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

GOBIERNO DE ARAGON