

## SEMINARI SOBRE NUTRICIÓ

La Federació Catalana de Judo i D.A. té previst organitzar una sèrie de seminaris de temàtiques diverses adreçades al Judo i totes les Disciplines Associades per tal de fomentar la formació continua en temes transversals a tots els seus afiliats.

El Departament d'ensenyament de la Federació Catalana de Judo i D.A. en col·laboració amb la Facultat de Ciències de la Salut de la Universitat Ramon Llull, han acordat organitzar un **Seminari sobre nutrició adreçat a tècnics i competidors sèniors, Sub23 i Sub20 dels nostres esports (Judo, Jiu-Jitsu, Aikido, Wu-Shu, Defensa i Protecció i Nihon-Tai-Jitsu).**

És coneguda, la importància de la nutrició en els esports amb categories de pes i la incertesa que provoca l'obligació de donar-lo en un moment determinat. La finalitat d'aquest seminari és transmetre les pautes necessàries d'una alimentació correcta durant el procés d'entrenament, baixada de pes, competició i després de la competició sense que el rendiment es vegi afectat i salvaguardant, en tot moment la salut dels esportistes.

L'enfocament del seminari es farà des d'una òptica científica i es portarà a terme amb professors i estudiants de màster de l'àmbit de la nutrició. Els continguts que es tractaran giraran al voltant dels següents eixos:

- Aspectes nutricionals durant el procés d'entrenament.
- Aspectes nutricionals per baixar pes.
- Aspectes nutricionals durant la competició.
- Aspectes nutricionals durant el procés de recuperació.
- Mites i "llegendes urbanes" sobre l'alimentació.
- Torn obert de preguntes.

L'assistència és totalment gratuïta i caldrà tramitar la inscripció a través del correu electrònic [federacio@fedecatjudo.cat](mailto:federacio@fedecatjudo.cat) abans del dimecres 14 de març. La sessió es desenvoluparà:

**DIA:** Dissabte, 17 de març de 2012

**LLOC:** FACULTAT DE CIÈNCIES DE SALUT (Sala d'actes)

**ADREÇA:** Padilla, 326-322  
Barcelona 08025

**HORA:** 12:00 h.

**DESTINATARIS:** *Tècnics i esportistes (sènior, Sub23 i Sub20) de Judo, Jiu-Jitsu, Aikido, Wu-Shu, Defensa i Protecció i Nihon-Tai-Jitsu.*

Departament d'ensenyament  
Albert Pujol

President  
Fermin Parra



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU - KENDO  
NIHON TAI JITSU - WU SHU

## INSCRIPCIÓ SEMINARI SOBRE NUTRICIÓ

DISSABTE, 17 DE MARÇ DE 2012

Cognoms:

.....

Nom: .....

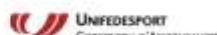
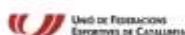
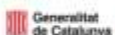
Esport: .....

E-mail .....

Telf contacte ..... Club .....

**Signatura**

**Omplir i lliurar abans del 14 de març de 2012**





# FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU - KENDO  
NIHON TAI JITSU - WU SHU

c/. Saragossa, 7 - 08214 BADIA DEL VALLÈS - T. 93 747 97 57 - FAX 93 747 97 58 email: federació@fedecatjudo.cat - www.fedecatjudo.cat

