

WEBINAR SOBRE ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRÀCTICA DEL JUDO I LES DISCIPLINES ASSOCIADES

Benvolguts/des,

Seguint amb la programació de seminaris en línia programats per la nostra Federació, us convidem a assistir al proper Webinar que pensem que serà molt interessant per als/les nostres federats/des.

Es tracta d'un Webinar sobre nutrició en els àmbits dels esports de la nostra Federació. Aquest webinar s'impairirà de forma gratuïta i tindrà un nombre màxim d'inscrits (100)

L'esport i l'alimentació són pilars bàsics de salut i tenir informació sobre com fer-ho bé és primordial. El nostre organisme té unes necessitats nutricionals molt específiques i més encara quan estem en determinades situacions com és la pràctica esportiva. El cos i els músculs són com qualsevol màquina necessiten el combustible adequat i si no els hi donem no funcionaran a ple rendiment i fins i tot es poden fer malbé. Saber què menjar i quan fer-ho és important per sentir-nos vitals, per tenir energia, per evitar cansament o malestar i per mantenir un estat de salut que ens permeti gaudir del nostre esport preferit.

PONENT: **Laura Isabel Arranz**
farmacèutica, dietista-nutricionista i doctora en alimentació i nutrició.
Professora a la Universitat de Barcelona.
Consultora d'empreses, restaurants i col·lectivitats.
Consulta privada com a dietista-nutricionista especialitzada en famílies, control de pes, nutrició i activitat física, intoleràncies alimentàries i persones amb dolor crònic.
Fundadora del projecte *Gana Nutrición* i de la *Dieta lògica i l'alimentació emocional*.
Autora de llibres com "La Dieta para el Dolor", "Kale", "Menja bé, juga millor" d'editorial Amat.

TEMES : Parlarem de com alimentar-nos adequadament, com organitzar els àpats, què menjar en diferents moments del dia i de l'esport, de la hidratació, etc, i veurem també com millorar la nostra alimentació en el context particular de confinament que estem vivint en aquests moments.

DATA: Dissabte 6 de juny de 2020 en horari de 18 a 19.15 h

DURADA: 1 hora + un temps per a torn de preguntes (total aproximat 1h 15minuts)

INSCRIPCIONS: Nombre màxim de 100 inscripcions, fins al divendres 5 de juny a les 13 h mitjançant l'enllaç:

<https://docs.google.com/forms/d/10-JKWJ-u2-Rwclq3SCnX4LL627PMFzG7pc1r0Gc9CfA/edit>

REQUISITS: Tots els inscrits hauràn de tenir la seva llicència federativa 2020

DADES D'ACCÉS: S'enviarà per mail a tots els convocats l'enllaç a la reunió (plataforma zoom)

Fermín Parra
President