

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA PARA ATLETAS: QUE CUIDADOS?

7 a 21 de fevereiro de 2024 | 20h00 - 22h00 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE

Rita Lima

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

A alimentação vegetariana tem vindo, a par de outros estilos de alimentação alternativa, a ganhar um número cada vez de seguidores. No entanto, é necessário ter alguns cuidados para que a opção por este tipo de alimentação não comprometa a ingestão de todos os nutrientes essenciais, nomeadamente quando se trata da alimentação de um atleta que, devido à sua atividade física, apresenta necessidades nutricionais específicas.

Nesta formação, que integrará uma componente prática a realizar de forma autónoma, uma nutricionista com experiência no âmbito desportivo, abordará esta temática, procurando dar sugestões de adequação da alimentação vegetariana às necessidades específicas dos atletas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Formador	Temática
7 fev 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none">Alimentação vegetariana para atletas- Principais características da alimentação vegetariana- Cuidados a ter na alimentação vegetariana para atletas- A utilização de suplementação
Sessão Assíncrona (2 horas)		<ul style="list-style-type: none">Realização de um trabalho a entregar até ao dia 16 de fevereiro 2024
21 fev 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none">Partilha e discussão dos trabalhos realizadosEsclarecimento de dúvidasConclusão da formação

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

7 e 21 de fevereiro de 2024 – 20h00-22h00

Sessão assíncrona com 2h00 de duração

(6 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos das várias modalidades;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORES**Rita Lima**

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento, tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt**APOIOS E PARCERIAS**

Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

