

INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES NO DESPORTO

10 a 24 de janeiro 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

As intolerâncias e alergias alimentares podem provocar constrangimentos na vida das pessoas que por elas são afetadas. Em particular, quando falamos de atletas que, pela sua atividade física, requerem cuidados nutricionais mais cuidados, pode ser ainda mais complicado ter em atenção as possíveis intolerâncias e alergias. No entanto, é necessário ter algum cuidado para que a ingestão de algumas substâncias não venha a comprometer o sucesso desportivo.

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 às necessidades específicas dos atletas e às intolerâncias e alergias alimentares que manifestam.

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
10 jan 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none"> Intolerâncias e Alergias Alimentares no Desporto - Exemplos de intolerâncias e alergias alimentares mais frequentes - Efeitos das intolerâncias e alergias alimentares na prática desportiva - Sugestões de estratégias para minimizar os efeitos das intolerâncias e alergias alimentares na prática desportiva
Sessão Assíncrona (2 horas)		<ul style="list-style-type: none"> Realização de um trabalho a entregar até ao dia 19 de janeiro 2024
24 jan 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none"> Partilha e discussão dos trabalhos realizados Esclarecimento de dúvidas Conclusão da formação

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

10 e 24 de janeiro 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.

