

VITAMINAS E MINERAIS: QUAIS OS MAIS RELEVANTES PARA UM ATLETA

20 de março a 3 de abril 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 vitaminas e os minerais são micronutrientes que assumem um papel fundamental na saúde de qualquer indivíduo e, de forma particular, no rendimento desportivo de um atleta. Importa, assim, perceber quais as vitaminas e os minerais que são mais relevantes para um atleta de modo que o seu regime alimentar possa ser definido tendo em atenção as suas necessidades específicas.

Nesta formação, que integrará uma componente prática a realizar de forma autónoma, uma nutricionista com experiência no âmbito desportivo, abordará esta temática, procurando capacitar os treinadores desportivos, técnicos de exercício físico e diretores técnicos para conhecerem as principais necessidades dos seus atletas, nomeadamente no que se refere às vitaminas e aos minerais, e poderem contribuir para que estes adotem um regime alimentar mais completo e adaptado.

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
20 mar 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas e minerais <ul style="list-style-type: none"> - Quais os mais relevantes para um atleta? - Que alimentos devem ser privilegiados no regime alimentar de um atleta? - Suplementos alimentares: sim ou não?
Sessão Assíncrona (2 horas)		<ul style="list-style-type: none"> • Realização de um trabalho a entregar até ao dia 28 de março 2024
3 abr 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*

20 de março e 3 de abril 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.

