



⁺ [1]

14 gen. 2019 - 18:00h

Xerrada: Pautes nutricionals per a l'esportista

Aula de la Salut 2018-2019

Categoria: Xerrada

•

Biblioteca Roca Umbert [2]

- Adreça: *C/ d'Enric Prat de la Riba, 77*
- Telèfon: *93 860 44 50*
- *ale: b.granollers.ru@diba.cat*

Xerrada a càrrec de Meritxell Espinasa, dietista i nutricionista

La xerrada s'adreça a persones que s'inicien en l'esport, esportistes de nivell mitjà-alt i a pacients amb patologies com la diabetis o malalties que impliquen una pèrdua de massa muscular, com el càncer, que fan o volen fer esport. en la sessió es donaran pautes sobre la dieta recomanada en cada cas, la prevenció de la deshidratació a conseqüència del sobreesforç, la pèrdua d'electròlits i altres efectes relacionats, i es faran recomanacions sobre els suplementos nutricionals.

Com anar-

hi?

Calendari

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/salut-i-consum/xerrada-pautes-nutricionals-lesportista?mini=2019-10>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/aula_salut.png

[2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/biblioteca-roca-umbert>