



± [1]

7 febr. 2018 - 18:00h

Xerrades del Gra: Alimentació esportiva, bàsic per rendir més

Activitat oberta i gratuïta

Categoria: Xerrada

•

GRA. Equipament juvenil [2]

- Adreça: *Pl. Església, 8*
- Telèfon: *93 842 66 84*
- *ale: gra@grajove.cat*

Horari de l'equipament:

Dilluns a dijous de 16 a 20 h.

Dimarts a divendres de 9 a 13 h.

Dilluns matí i divendres tarda tancada l'Oficina Jove.

L'objectiu d'aquesta xerrada és explicar les bases per aprendre a menjar efectiu per tal de poder rendir més en l'esport. Els hàbits del menjar de cada dia per a una persona que practica esport regularment, les necessitats corporals i els aliments que les cobreixen en els diferents moments de la pràctica esportiva: abans, durant i després de l'activitat física.

A càrrec d' Astrid Barqué, especialista en cuina naturista i llicenciada en ciències de l'esport. Coneguda a través de les xarxes pel seu [blog astridbarque](#) [3], web i altres mitjans on fa difusió i parlar sobre hàbits saludables i com aplicar-los.

[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-02>

[9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-04> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-05>
[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-08>
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-11>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-14>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-17>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-20>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-23>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-26>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-29>