



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

març 2024 ^[3]

^[4]« ^[5]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
				1 ^[6]	2 ^[7]	3 ^[8]
4 ^[9]	5 ^[10]	6 ^[11]	7 ^[12]	8 ^[13]	9 ^[14]	10 ^[15]
11 ^[16]	12 ^[17]	13 ^[18]	14 ^[19]	15 ^[20]	16 ^[21]	17 ^[22]
18 ^[23]	19 ^[24]	20 ^[25]	21 ^[26]	22 ^[27]	23 ^[28]	24 ^[29]
25 ^[30]	26 ^[31]	27 ^[32]	28 ^[33]	29 ^[34]	30 ^[35]	31 ^[36]

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=2024-03>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/aula_salut.png
- [2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/biblioteca-roca-umbert>
- [3] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03>
- [4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/salut-i-consum/xerrada-pautes-nutricionals-lesportista?mini=2024-02>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/salut-i-consum/xerrada-pautes-nutricionals-lesportista?mini=2024-04>
- [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-01>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-02>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-03>
- [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-04>
- [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-05>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-06>
- [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-07>
- [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-08>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-09>
- [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-10>
- [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-11>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-12>
- [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-13>
- [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-14>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-15>
- [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-16>
- [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-17>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-18>

[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-20> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-21>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-23> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-24>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-28> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-29>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-30> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-03-31>