



⁺ [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

maig 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=2024-05>

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/2024-05> [4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/salut-i-consum/xerrada-pautes-nutricionals-lesportista?mini=2024-04>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/salut-i-consum/xerrada-pautes-nutricionals-lesportista?mini=2024-06> [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-01>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-03> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-04> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-05> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-06> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-08> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-11> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-14> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-15> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-16> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-17>

[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-18> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-20>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-21> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-23>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-24> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-26>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-27> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-28> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-29>
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-30> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-31>