

Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport

Xisca Juan Castell i M. del Mar Duran Duran, dietistes i nutricionistes



Xisca Juan Castell
Dietista i nutricionista



Xisca Juan Castell
Dietista i nutricionista

<https://ydray.com/get/I/EJ16215135028258/AfcvSk92ZDL>



Entre d'altres, es parlarà de:

- La importància de la nutrició en l'esportista per optimitzar el rendiment.
- Les necessitats energètiques i els factors que condicionen els requeriments calòrics de l'esportista.
- La hidratació.
- El ritme de les menjades.
- La suplementació i les ajudes ergogèniques.