

INNOVA

ACADEMY

AULA VIRTUAL

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN DEPORTES CON CATEGORÍAS DE PESO

CON JOANA LEON



DESCRIPCIÓN

Todos los deportistas que participan o compitan en deportes con categoría de peso saben que el control del peso y el pesaje previo a la competición son temas poco claros e incomprensidos. Este webinar tiene por objetivo ayudar a valorar diferentes aspectos y problemas que se pueden encontrar estos deportistas, como por ejemplo cómo estimar la categoría de peso adecuada y el peso de mantenimiento o cómo debería ser la estrategia nutricional durante el entrenamiento, así como considerar las diferentes estrategias nutricionales previas y posteriores al pesaje y el importante rol que tiene la nutrición antes, durante y después de la competición.

Con Joana Leon

Graduada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad Complutense de Madrid)

Postgrado Universitario en Fisiología del deporte y el ejercicio (University of Southern Queensland)

Antropometrista ISAK I.





DIRIGIDO A PÚBLICO GENERAL

DURACIÓN: **115 MINUTOS.**

PRECIO: **19,95€**

INNOVAONLINEACADEMY.ES