

INNOVA

ACADEMY

AULA VIRTUAL

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN DEPORTES DE FUERZA.

CON ISMAEL BERENGUER



DESCRIPCIÓN

¿Alguna vez te has parado a pensar cómo es tu alimentación y por qué la realizas de esa forma? Desde hace bastantes años, personas deportistas o con cierta actividad física se lo plantearon también sobre la alimentación vegetariana. En este webinar trataremos de situar la alimentación vegetariana en el contexto histórico para entender las implicaciones y tener las bases para proyectarlas en el deporte de fuerza. Además, trataremos de responder a las dudas que de forma frecuente se hacen aquellas personas, deportistas amateur o profesionales, sobre los aspectos más controvertidos de la alimentación vegetariana como, por ejemplo, la calidad de las proteínas vegetales, las posibles carencias nutricionales o el impacto de estas dietas sobre la salud y el rendimiento deportivo.

Con Ismael Berenguer

Graduado en Nutrición Humana y Dietética

M. O. en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte

Antropometrista ISAK 2.





DIRIGIDO A PÚBLICO GENERAL

DURACIÓN: **120 MINUTOS.**

PRECIO: **14,95€**

INNOVAONLINEACADEMY.ES