ALIMENTACIÓ EN GIMNÀSTICA: RENDIMENT I SALUT

Xerrada dirigida a tècnics/ques, gimnastes i pares de gimnastes de les diferents especialitats que té com a objectius el saber reconèixer els aliment i els nutrients així com l'aprenentatge d'unes pautes d'hidratació i alimentació adequades a cada moment de l'entrenament i de les competicions.

1. **Contingut**

- Conceptes bàsics (aliments i nutrients, perfil calòric, despesa energètica...)
- Pautes d'alimentació i hidratació
  · Abans, durant i després dels entrenaments i competicions i com afecta al rendiment

2. **Horari i preu**

- Dissabte 28 de novembre de 2020 de 10:00 a 12:00h
- La formació tindrà una durada de 2 hores i un preu de 25€

3. **Obert a**

- Tècnics/ques de les diferents especialitats gimnàstiques
- Pares, mares de gimnastes federats/des
- Gimnastes federats/des de més de 16 anys

4. **Inscripcions i pagament**

- ***Les inscripcions i el pagament es realitzarà a través de la intranet de la Federació Catalana de Gimnàstica, accedint cadascú amb el seu usuari i contrasenya del 5 de novembre al 23 de novembre de 2020.***
  https://gimcat.com/seminaris.html?id=74
- En cas de no assistir al taller, no es retornarà la quantitat abonada.
- Places limitades a 35 inscrits/es.

4. **Normativa**

- La formació es realitzarà a través de la plataforma Zoom. L'enllaç d'accés s'enviarà al correu que figura a la fitxa del federat/da 24h abans de l'inici de la formació.
- En cas d'anul·lació de la formació, es comunicarà a través del correu electrònic que apareix a la fitxa del federat/da inscrit.

5. **Formador/a**

- ***Saioa Segura (dietista i nutricionista del CAR de Sant Cugat).***