



NUTRIÇÃO NO DESPORTO
Moderador: Prof. Doutor Nuno Batalha

14:00h
4 DEZ.

Auditório Nobre do
Colégio Espírito Santo
da Universidade de Évora

PROGRAMA



14-14:30h

SESSÃO DE ABERTURA

Presidente da AAUE
Presidente FADU
Presidente CMÉ
Magnífico Reitor

Diretor do proto departamento de desporto e saúde

NUTRIÇÃO NA COMPETIÇÃO

Temas a abordar:

Pré-competição

Durante a competição

Pós-competição

Também na óptica da formação

14:30-15h

Nutrição na competição em desportos coletivos
Doutora Sara Romeiro (Nutricionista da Federação Portuguesa de Râguebi)

15-15:30h

Nutrição na competição em desporto individuais
Doutor Samuel Amorim (Nutricionista da Federação Portuguesa de Ciclismo)

COFFEE-BREAK

SUPLEMENTAÇÃO NO DESPORTO

Quem deve ingerir suplementação;

Quando deve ingerir suplementação;

Qual o tipo de suplementação que deve ingerir;

Suplementação para o aumento da massa muscular (hipertrofia)

Suplementação para a perda de massa gorda;

Suplementação para o treino de endurance;

Suplementos que prejudicam a saúde;

16h

Doutor Pedro Bastos (Director da NutriScience)