



O CONCELLO DE PORTO DO SON PROMOVE UN CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA.

Esta acción formativa, gratuita e de 4 horas de duración, conta coa colaboración da Escola Galega de Saúde para Cidadáns, dependente da Consellería de Sanidade.

A Área de Deportes do Concello de Porto do Son organiza, para o próximo 1 de outubro, un curso de nutrición deportiva co obxectivo de concienciar á poboación da importancia dunha correcta alimentación na práctica deportiva, así como coñecer e distinguir a información falsa e os mitos sobre a nutrición deportiva.

Ao longo das catro horas de duración do curso, as persoas participantes abordarán aspectos como:

- Características nutricionais dos alimentos.
- Nutrición segundo o tipo de deporte.
- Nutrientes fonte de enerxía.
- Hidratación.
- Pautas e planificación dun programa nutricional para deportistas.

A sesión correrá a cargo de D. José Luís García Soidán, Médico e Profesor Titular de Fisioloxía Deportiva da Universidade de Vigo.

As persoas interesadas en participar deben enviar a correspondente folla de inscrición ao enderezo electrónico: jose.pazo@portodoson.gal

Prazo de inscrición do 22 ao 28 de setembro. As prazas, limitadas, asignaranse por orde de inscrición.

Todas as persoas participantes no curso recibirán o correspondente diploma de asistencia.

Porto do Son, 21 de setembro de 2021.