



SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI
ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA
PRIMER SEMESTRE 2015/16

TALLER DE NUTRICIÓ I HIDRATACIÓ PER CURSES DE MITJA I LLARGA DISTÀNCIA	
Continguts	El taller es justifica perquè els temps aconseguits en les carreres de llarga distància i la capacitat d'augmentar la velocitat en l'últim tram d'aquestes milloren quan s'apliquen criteris científics de nutrició i hidratació. El taller dona les claus perquè el corredor entengui les bases bioquímiques i l'aplicació pràctica a les carreres i als entrenaments per accelerar la seva preparació, evitar lesions i reduir el risc de sobre entrenament.
Professorat	Nadine López Monfort <ul style="list-style-type: none">• Llicenciada en Ciències Biològiques, especialitzada en Bioquímica, per la Universitat de València (1987)• Experta universitària en Nutrició i Dietètica Aplicada a l'Esport per la Universitat de Lleó (2010)• Assessorament en dietètica i nutrició des de 1991. En clíniques mèdiques sanitàries de Vila-real (MEDEFIS), des de 1997 i Castelló (NOVASALUT), des de 2008• Professora del Programa d'Extensió Universitària de l'UJI• Professora col·laboradora de la Universitat per a majors de l'UJI i de la UNED Sènior (seu de Vila-real)• Coautora del projecte educatiu Alimentamón per a alumnat de primària Sòcia fundadora de Nutrición Genómica SL
Dates	6 i 7 de novembre de 2015
Dies	Divendres i Dissabte
Horari	Divendres de 16 a 21:30 h i Dissabte de 9 a 13:30 h
Lloc	Pavelló Poliesportiu . Universitat Jaume I de Castelló
Preu	<u>Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades:</u> 15 euros <u>Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI:</u> 15 euros <u>SAUJI:</u> 20 euros <u>Altres col·lectius:</u> 25 euros
Places	15 mínim i 50 màxim.
Avaluació	Assistència al 80% de les sessions.
Durada	Nombre d'hores teòriques- pràctiques: 10
Crèdits	0,5 crèdits
Inscripció	Fins el 30 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o en l'adreça web http://inscripcio.uji.es/ http://bit.ly/1dO7il8

Més informació:

<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>

Servei d'Esports
964 728 804 / 964 729 332

