

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL: QUE CUIDADOS?

31 janeiro 2024 | 20h00 - 22h00 | 6 horas

Formação online

Rita Lima

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

A alimentação vegetariana tem vindo, a par de outros estilos de alimentação alternativa, a ganhar um número cada vez de seguidores. No entanto, é necessário ter alguns cuidados para que a opção por este tipo de alimentação não comprometa a ingestão de todos os nutrientes essenciais.

Nesta formação, uma nutricionista abordará esta temática, procurando dar sugestões de adequação da alimentação vegetariana às necessidades nutricionais de cada um.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Formador	Temática
31 jan 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none">Alimentação vegetariana- Principais características da alimentação vegetariana- Cuidados a ter na alimentação vegetariana- A utilização de suplementação

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

31 de janeiro de 2024 – 20h00-22h00

(2 horas)

DESTINATÁRIOS

- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Rita Lima

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento, tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	5€
-------------	----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS

COPYSERVICE
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES
www.copy-service.pt



kairosport