

VITAMINAS E MINERAIS

QUAIS OS MAIS RELEVANTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

27 março 2024 | 20h00 - 22h00 | 2 horas

Formação online

Rita Lima

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

As vitaminas e os minerais são micronutrientes que assumem um papel fundamental na saúde de qualquer indivíduo. Importa, assim, perceber quais as vitaminas e os minerais que são mais relevantes de modo que o seu regime alimentar possa ser definido tendo em atenção as suas necessidades específicas.

Nesta formação, que integrará uma componente prática a realizar de forma autónoma, uma nutricionista abordará esta temática, procurando dar a conhecer as principais vitaminas e minerais e de que forma pode o regime alimentar assegurar um regular consumo dos mesmos.

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
27 mar 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none">Doenças de comportamento alimentar em contexto desportivo- Características, diagnóstico e atuação

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

27 de março 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

