INSCRIÇÕES

Gratuitas e obrigatórias, através do formulário online:

http://bit.ly/seminarionutricaoedesporto

Limitadas ao número de lugares disponíveis.

Data limite: 29 de março de 2015

LOCAL

Auditório Principal da Universidade Fernando Pessoa
Praça 9 de Abril, 349
4249-004 Porto

PÚBLICO-ALVO

Nutricionistas, Dietistas;

Estudantes e profissionais de saúde e desporto interessados na área;

ABREVIATURAS

FADEUP - Faculdade de Desporto da UP

FC - Futebol Clube

FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da UP

ISCSEM - Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz

UFP - Universidade Fernando Pessoa

UP - Universidade do Porto

ORGANIZAÇÃO

ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

APOIOS

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA
WWW.UFP.PT

www.ordemdosnutricionistas.pt | T. +351 222 083 876 | E. geral@ordemdosnutricionistas.pt

SEMINÁRIO

NUTRIÇÃO E DESPORTO

QUA, 01 ABR UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA, PORTO

ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

SEMINÁRIO NUTRIÇÃO E DESPORTO

QUA, 01 ABR UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA, PORTO

PROGRAMA

10:00H **SESSÃO DE BOAS VINDAS**
Alexandra Bento, Bastonária da Ordem dos Nutricionistas
Emídio Guerreiro*, Secretário de Estado do Desporto e da Juventude

10.15H **INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NO DESPORTISTA**
Moderador: **Vitor Hugo Teixeira,** FCNAUP

FUTEBOL
Ângela Henriques, Estoril Praia Futebol SAD

RUGBY
Sara Romeiro, Federação de Rugby Portuguesa

11.00H **PAUSA**

11.30H **INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NO DESPORTISTA** [CONTINUAÇÃO]

MARATONA
Pedro Carvalho, FCNAUP

CROSSFIT
Bruno Reis, Clínicas BodyScience

12.15H **DISCUSSÃO**

13.00H **PAUSA PARA ALMOÇO**

14.30H **ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS**
Moderador: **Raquel Silva,** UFP

ESTRATÉGIAS PRÉ-TREINO
António Pedro Mendes, FC Paços de Ferreira e Hospital Agostinho Ribeiro

RECUPERAÇÃO NUTRICIONAL DE DANO MUSCULAR
Mónica Sousa, FADEUP

HIDRATAÇÃO
Filipa Vicente, ISCSEM

SUPLEMENTAÇÃO: UMA PERSPETIVA GLOBAL
Elton Gonçalves, MedPOINT/Nutrifit - Suplementos Alimentares

16.00H **DISCUSSÃO**

16.30H **ENCERRAMENTO**

*A CONFIRMAR