

ESTRATÈGIES PRÀCTIQUES PER A LA PLANIFICACIÓ DE LA SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA

18 de març 2023 de 16:30 a 20:15

Sala de Formació de la pista d'atletisme de la Mar Bella

PROGRAMA

16:30 - 17:45

“La Finestra metabòlica”

Pau Blasi Batllori

17:45 - 19:00

“Periodització de la suplementació esportiva”

Marc de Bustamante Rueda

19:00 - 20:15

“Estratègies ergonutricionals per a la recuperació muscular”

Mireia Porta Oliva



MIREIA PORTA

Dietista Nutricionista UB
Especialitzada en nutrició esportiva
Tecnòloga Alimentària UB
Professora Associada UAB i de
diversos màsters universitaris
Antropometrista ISAK 3
Membre de l'Escola Catalana de
Cineantropometria
Nutricionista FC Barcelona

Cursant TFG Dietista
nutricionista URL
Departament de nutrició de
CATASA
Atleta internacional per la
FAA

PAU BLASI



MARC DE BUSTAMANTE

Tècnic superior en dietètica
especialitzat en nutrició per a la
composició corporal
Entrenador personal per la
NSCA
Professor de nutrició i
suplementació esportiva a
l'Escola de Culturisme Natural
Part de l'equip Fitnessreal