

SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI
ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA
SEGON SEMESTRE DEL CURS 2016/17

Com programar un menú saludable: Menjar i activitat física	
Continguts	Taller teòric-pràctic que es realitzarà al Restaurant Corpore Sano on un especialista en nutrició analitzarà l'elaboració d'un menú saludable per esportistes que posteriorment podran degustar els inscrits.
Professorat	<p>Nadine López Monfort</p> <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 del 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 <p>Sòcia fundadora de Nutrición Genómica SL</p> <p>Sofia Civera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerent del restaurant Corpore Sano a Castelló • Monitora d'activitats físiques i esportives
Dates	9 de març de 2017
Dies	Dijous
Horari	De 19.00 a 22:30 h
Lloc	Restaurant Corpore Sano Castelló - http://rtecorporesano.wixsite.com/home Calle Amadeo I, nº-34 - Castellon de la Plana
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> : 18 euros <u>Altres col·lectius</u> : 20 euros
Places	20 mínim i 40 màxim
Inclou	El curs inclou la xarrada de l'especialista en nutrició i el menú de degustació amb 8 exemples de plats saludables, fàcils de fer, econòmics i sense gluten, enfocats a persones que realitzen activitat física i celíacs. El menú inclou la primera beguda d'aigua (una altra beguda es cobrarà a part).
Durada	Nombre d'hores teòriques i pràctiques: 3,5 hores
Inscripció	Fins a l'1 de març al Servei d'Esports de l'UJI o en l'adreça: http://bit.ly/2hKbtV6

Més informació:
<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>
Servei d'Esports
964 728 804 / 964 729 332