

NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA DEL DEPORTISTA

Si eres deportista, aficionado al deporte o simplemente te preocupas por llevar una vida activa, el **Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Alicante** y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) te invitan a la jornada Nutrición y estilo de vida del deportista. Profesionales de la nutrición y del deporte explicarán cómo la alimentación y el estilo de vida influyen positivamente en el rendimiento y la salud.

■ Jornada 24 de Octubre de 2018

Horario: 12:00 a 14:00

Lugar: Real Club de Regatas de Alicante

■ Mesa Redonda: Nutrición y estilo de vida del deportista.

- **Bienvenida:** D. Miguel López Barbero Presidente del Real Club de Regatas de Alicante y regatista de alto nivel.
- **Moderadora:** Prof. Dra. María José Martínez Patiño, Asesora Científica de la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional y Miembro de la Real Academia Olímpica Española
- **Conferencias:**
 - **Alimentación, aliada del deportista.** Dr. Jesús Bernardo, Médico nutriólogo especialista en nutrición deportiva y miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos del COE
 - **Papel de la hidratación en el rendimiento deportivo.** Prof. Manuel Castillo, Catedrático de Fisiología Médica en la Universidad de Granada especializado en fisiología del ejercicio y la nutrición deportiva
 - **Beneficios del entrenamiento invisible.** Dr. Juan Antonio Corbalán, Médico y Director de la Unidad de Medicina y Ciencias de la Actividad Física (MyCAF) de Vithas Internacional

Más información e inscripciones:

Elsa Albertini
elsa.albertini@bm.com
+91 384 67 68

■ 14:30h. Paseo saludable por el puerto

■ 15:00h. Aperitivo mediterráneo para todos los participantes