

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El INDJ organiza una conferencia sobre nutrición deportiva

El doctor holandés Asker Jeukendrup abordará esta temática en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD) el 17 de noviembre

Miércoles, 08 de noviembre de 2017

El Instituto Navarro de Deporte y Juventud (INDJ) ha organizado una conferencia, a cargo del doctor holandés Asker Jeukendrup, sobre la periodización de la nutrición denominada también “entrenamiento nutricional”. La jornada tendrá lugar en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD) el 17 de noviembre, viernes, a las 18:30 horas.



Corredoras.

La periodización de la nutrición es la planificación de estrategias nutricionales para mejorar la adaptación del deportista al entrenamiento y competición y que van a ayudarle a mejorar su marca deportiva. La periodización del entrenamiento y la periodización de la nutrición tienen que estar coordinadas y son diferentes en función del deporte y del deportista.

En esta conferencia, el doctor Asker Jeukendrup analizará críticamente los diferentes métodos de entrenamiento nutricional como por ejemplo: entrenar con bajas o altas reservas de hidratos de carbono en el músculo o en el hígado, con dietas cetogénicas, no ingerir hidratos de carbono durante la recuperación, dormir habiendo ingerido muy pocos hidratos de carbono en la cena, entrenar para que el intestino se acostumbre a ingerir sin molestias elevados volúmenes de alimentos de diferentes composiciones durante el entrenamiento y competición, o entrenarse en estados de deshidratación para adaptarse a competir en condiciones de elevada temperatura ambiente.

Por último, también se analizarán los efectos de principales suplementos ergogénicos que permiten entrenarse más y mejorar la marca deportiva y de los que la empeoran si se toman en dosis o momentos inadecuados.

La inscripción es gratuita (plazas limitadas) y puede realizarse hasta el 14 de noviembre a través del teléfono 848431583 o enviando un

correo electrónico a la dirección agonzdec@navarra.es indicando nombre y apellidos, teléfono o e-mail y la relación con la actividad organizada.

La conferencia contará con traducción simultánea (inglés-español).