



## **Programa**

### **Pré e Pós Treino – Alimentação**

**Dra. Eva Neves de Carvalho - Nutricionista**

8:30 Recepção dos Participantes

8:45 A importância de uma boa alimentação antes e depois do esforço. (convidado – médico de medicina desportiva)

#### **Dr. Eva Neves de Carvalho**

9:30 A escolha de alimentos saudáveis e seus benefícios no rendimento desportivo

10:30 Coffe Break

10:45 Confeção, com interação, de vários menus saudáveis para o pré- treino

11:45 Confeção, com interação, de vários menus saudáveis para o pós-treino

12:30 Degustação dos menus

13:00 Entrega de Certificados