

# NUTRICIÓN en el DEPORTE desde la PNIc



Fecha: Sábado 23-IV: 9:00-13:00h  
15:00-19:00h  
Domingo 24-IV: 9:00-13:00h

Reservas: [www.naturalki.com](http://www.naturalki.com)  
[info@naturalki.com](mailto:info@naturalki.com) Tlfno: 943290899

Precio: 140€



Lugar: Hotel Castillo de Gorraiz

# PROGRAMA

## 1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. PNI y deporte.
- 1.2. Paleodieta o nutrición evolutiva.
- 1.3. Macronutrientes. antes vs ahora.
  - HC. Proteínas. Grasas.
- 1.4. Micronutrientes. Importancia en el deporte.
- 1.5. Fibra.
- 1.6. Consecuencias de la nutrición actual.

## 2. NUTRICIÓN y DEPORTE

- La evolución determina tu genética.
- Distribución de energía. Hipótesis del tejido caro.
- Dieta ácida vs alcalina.

## 3. RUTAS METABOLICAS.

- El metabolismo obeso.
- El metabolismo PALEO.
- Consecuencias.

## 4. LA NUTRICIÓN Y LOS OBJETIVOS

- Qué, cuándo y porqué en...
- Salud, deporte y élite.
- Entrenamiento vs competición.
- Crea tu plan nutricional según objetivo.

## 5. SUPLEMENTACIÓN