

NUTRICIÓN

Y ESTILO DE VIDA

DEL DEPORTISTA

Si eres deportista, aficionado al deporte o simplemente sales a correr una vez al mes y te preocupas por llevar una vida activa, el **Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer** 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.

Sábado, 25 de junio en el Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer de Avilés (Avda. Zinc s/n). Sala 1

Mesa redonda: Nutrición y estilo de vida del deportista

Presentación

Exma. Sra. D^a Mariví Monteserín Rodríguez. Alcaldesa de Avilés

Moderadora

Prof. Dra. M^a José Martínez Patiño, directora del Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Vigo y experta de la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional

Ponencias

Alimentación, aliada del deportista

Dr. Jesús Bernardo, médico nutriólogo especialista en nutrición deportiva y miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos del COE

Beneficios del entrenamiento invisible

Dr. Juan Antonio Corbalán, médico y director del Instituto de Rehabilitación Funcional y Ciencias Aplicadas al Deporte de La Salle

Hora: 12.00 h

Lugar: Sala 1 del Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer
Avda. Zinc s/n

Carrera Beer Runners

Recorrido de 5 kilómetros

Hora: 13.30h

Aperitivo

Para recuperarse tras la práctica de ejercicio, se organizará un cóctel mediterráneo maridado con cerveza para todos los participantes.

Hora: 14.15h

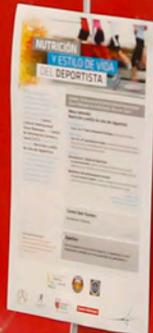
Para más información:

Bárbara Navarro / Silvia López
Barbara.navarro@cervezaysalud.com
Silvia.lopez@cervezaysalud.com
91 384 67 69/79



Centro Niemeyer





La cerveza

Es una bebida fermentada
de baja graduación
alcohólica

Ingredientes
agua, cebada

moderado

aria

ca



Prof. Dra. Mª José Martínez



Dr. Jesús Bernardo García



Exma. Sra. Dª Mariví Monteserín



Dr. Juan Antonio Corbalán

me

meye





