Taller formatiu de nutrició esportiva a Tossa

La Selva | 10-12-2021 | 12:38



Des de Women's Cycling Tossa i amb el suport de l'Àrea d'Igualtat de l'Ajuntament, s?ha organitzat pel proper dijous 16 de desembre a partir de les 18:30h. a la sala Trinquet de l?edifici La Nau un taller formatiu de nutrició esportiva i millora de l?alimentació i hidratació durant la pràctica del ciclisme amateur.

Aquest taller és gratuït i obert a totes aquelles persones que vulguin aprendre sobre quins són els aliments òptims per a la pràctica del ciclisme, què s?ha de menjar abans, durant i després d'una sortida, cada quant i amb què cal hidratar-se, receptes d'snacks saludables, etc.

El taller l?impartirà Ariadna Trias, nutricionista col·legiada i especialitzada en nutrició esportiva. A més, va formar part de l'equip femení gironí Massi-Tactic UCI Women's Team, el primer equip català que va participar en la categoria elit de ciclisme de carretera, la UCI Women's World Tour.

Per inscripcions:

https://bit.ly/tallernutriciotossa

Autor: Redacció