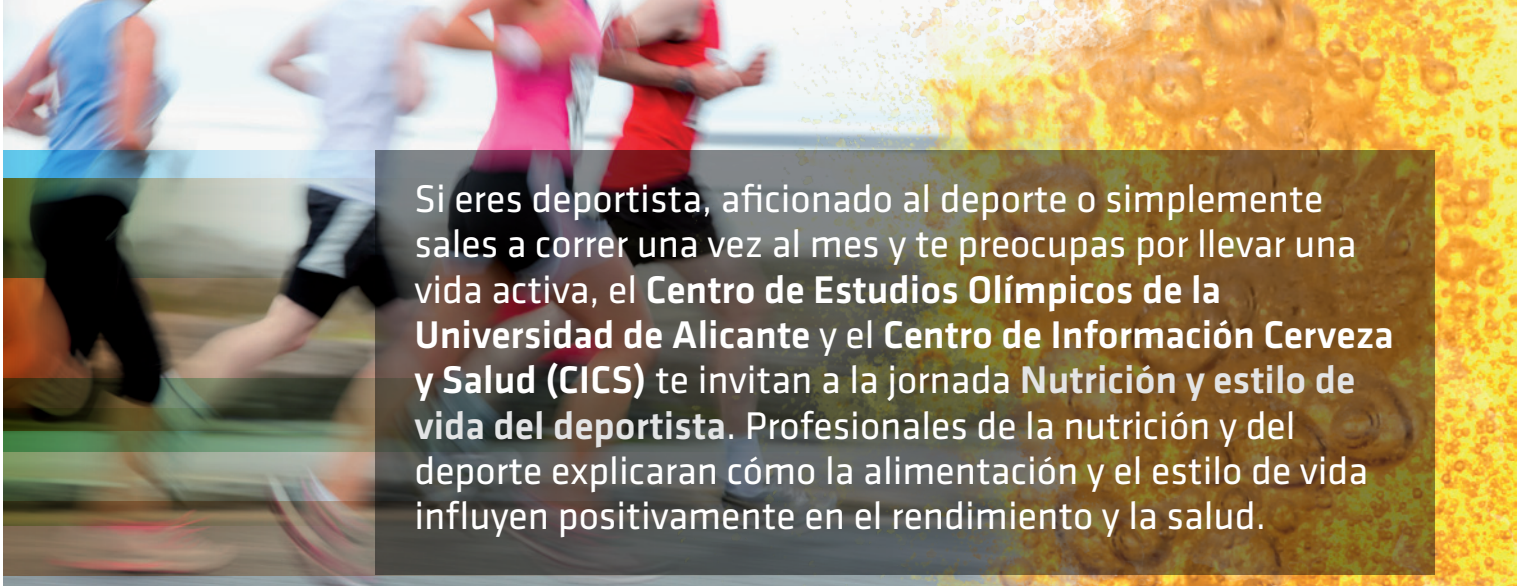


# NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA DEL DEPORTISTA



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 de Estudios Olímpicos de la Universidad de Alicante** 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 explicaran cómo la alimentación y el estilo de vida influyen positivamente en el rendimiento y la salud.

**Viernes, 15 de abril** en el **Salón de Actos del Aulario II** de la **Universidad de Alicante**

## ■ **Mesa redonda:** Nutrición y estilo de vida del deportista

### Presentación

**Prof. José Ramón Martínez Riera**, director de Secretariado Sostenibilidad y Salud Laboral  
**Prof. Dr. José Antonio Pérez Turpin**, director del Centro de Estudios Olímpicos de la UA

### Moderadora

**Prof. Dra. M<sup>a</sup> José Martínez Patiño**, directora del Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Vigo y miembro del COE

### 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

#### **Papel de la hidratación en el rendimiento deportivo**

**Prof. Manuel Castillo**, catedrático de Fisiología Médica en la Universidad de Granada especializado en fisiología del ejercicio y la nutrición deportiva

#### **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:** 11.45h

**Lugar:** Salón de Actos del Aulario II

C/ San Vicente del Raspeig, s/n, 03690, Sant Vicent del Raspeig

## ■ **Carrera Beer Runners**

Recorrido de 1,5 kilómetros por las instalaciones del centro

**Hora:** 13.30h

**Salida y llegada:** Cafetería politécnica

## ■ **Aperitivo**

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

**Hora:** 14.00h

**Lugar:** Cafetería politécnica

Para más información:

Balma Costa / Miguel Fisac

Balma.costa@cervezaysalud.com

comunicacion@cervezaysalud.com

91 384 67 79/12

