



**PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL
PARA DEPORTISTAS**

ACTIVIDADES EN COCINA

TARIFA CLUBES

LA CHARLA

Aforo: 30 máximo. 20 mínimo.

Precio: ~~250€~~ 190€

Duración: 1 h.

Día: a elegir entre semana

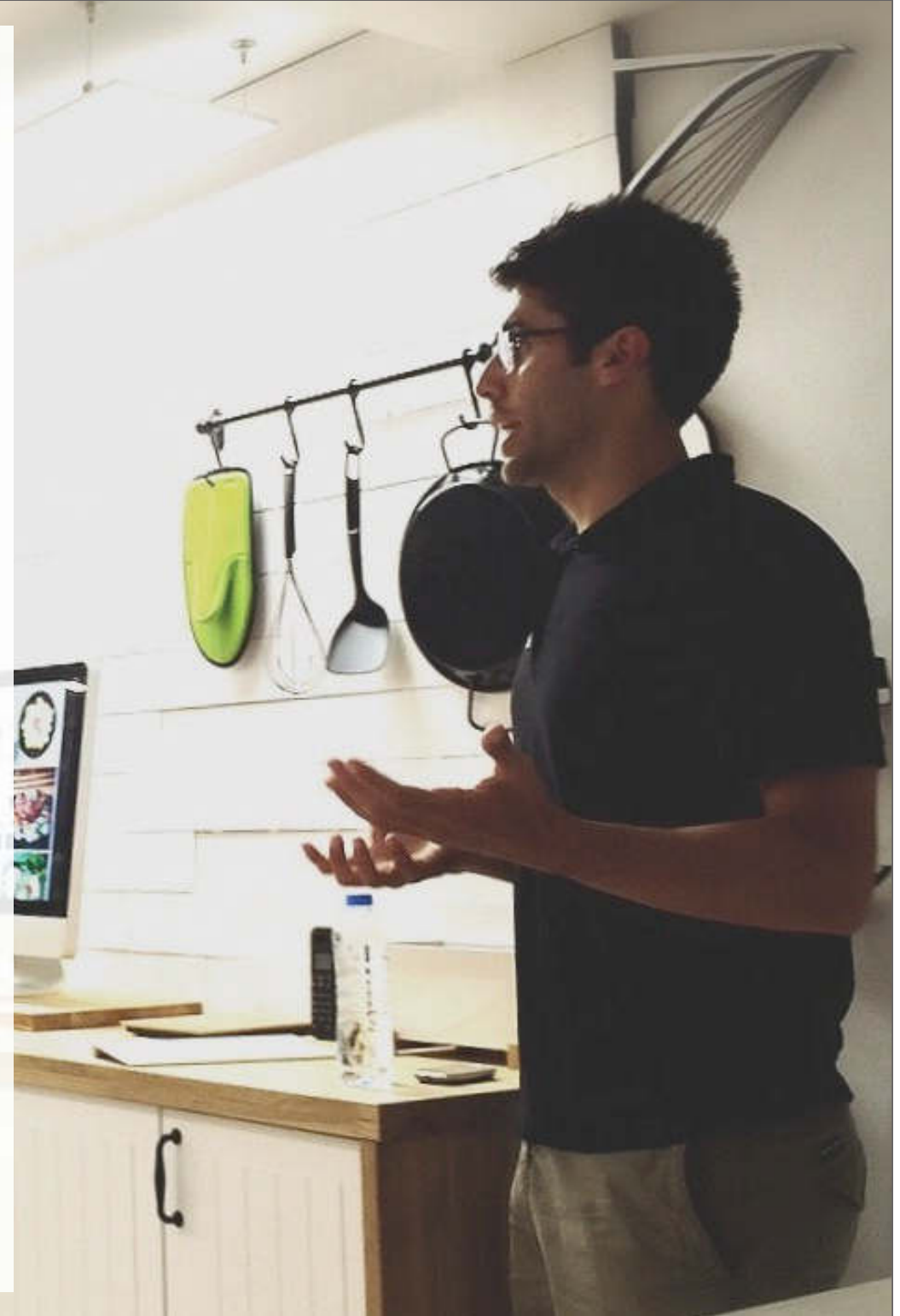
Hora: de 19:30 a 20:30

Charla con apoyo visual y picoteo: 45min.

Sobremesa para dudas: 15min.

Contenido de la presentación:

- Diferencia entre alimentación y nutrición.
- Cómo influyen los alimentos en tu rendimiento. ¿De qué depende su influencia?
- Recetas prácticas y ricas para antes, durante y después de entrenar o competir.
- Soluciones para organizar tu alimentación.
- Problemas comunes: digestión, deshidratación, avituallamientos, hambre, grasas, suplementación.



EL TALLER

Aforo: 15 máximo. 10 mínimo.

Precio: ~~30€/persona~~ 25€/persona

Duración: 2 h.

Día: sábado

Día: de 10:30 a 12:30 ó de 17:30 a 19:30

Charla con apoyo visual: 45min.

Elaboración y cata de recetas: 45min.

Sobremesa para dudas: 30 min.

Contenido del taller:

- Presentación de alimentos desconocidos pero muy interesantes y de alto valor nutricional.
- Elaboración y cata de recetas y soluciones prácticas para cada comida del día.
- Integración de la suplementación en las recetas.
- Adaptación de recetas según el momento y el tipo de entrenamiento (pre-entreno, avituallamiento, post-entreno, series, fuerza, largos, descanso...)



SportChef

RINDES MÁS CUANDO SABES POR QUÉ

Aforo: 10 personas.

Precio: ~~450€~~ 390€

Duración: 3h.

Día: Sábado

Hora: De 10:00 a 13:00 ó de 17:00 a 20:00

LA PREVIA

- En SportChef compiten 2 equipos de 5 deportistas:
Ej: 5 velocistas vs 5 de larga distancia.
- Cada equipo tendrá que nombrar un capitán,
quien deberá organizar y dirigir a su equipo.
- Los ingredientes estarán agrupados en proteínas,
hidratos de carbono, grasas y especias.
- Antes de empezar a cocinar, habrá una charla
sobre conceptos nutricionales básicos y útiles.



SportChef

RINDES MÁS CUANDO SABES POR QUÉ

Aforo: 10 personas.

Precio: 450€ 390€

Duración: 3h.

Día: Sábado

Hora: De 10:00 a 13:00 ó de 17:00 a 20:00

LA PRUEBA

- La prueba consiste en preparar los platos que un deportista imaginario con un tipo de trabajo, horario y entrenamientos necesitará a lo largo de un día.
- Los dos equipos contarán los mismos recursos: 1 hora de tiempo, mismos ingredientes, mismos instrumentos de cocina y el mismo encargo.



SportChef

RINDES MÁS CUANDO SABES POR QUÉ

Aforo: 10 personas.

Precio: 450€ 390€

Duración: 3h.

Día: Sábado

Hora: De 10:00 a 13:00 ó de 17:00 a 20:00

VALORACIÓN Y PREMIOS

- El jurado estará compuesto por un chef y un nutricionista deportivo.
- Al terminar el tiempo, los equipos presentarán sus platos al jurado y justificarán el porqué de cada plato.
- El jurado valorará los platos dando sus recomendaciones y decidirá quién es el ganador.
- Los participantes del equipo vencedor podrán asistir gratis a una sesión personalizada en IND y todos se llevarán su delantal.





 www.inutricion.com
 info@inutricion.com
 96 332 48 43
 C / San Vicente Mártir, 128 bajo
 L - V 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00

**MUCHAS
GRACIAS**



fb.com/ind



@ind_esp



@ind_esp