

nutrir  
para  
vencer

# Gondomar NutriAtleta 2026

PROGRAMA  
MUNICIPAL  
DE EDUCAÇÃO  
ALIMENTAR  
DESPORTIVA

MULTIUSOS  
DE GONDOMAR

19H00-20H00

## BASES DA NUTRIÇÃO NO DESPORTO

O que deve ter o prato de um atleta  
**25 MAIO**

## ANTES, DURANTE E DEPOIS DO TREINO/JOGO

Comer bem para render mais  
**29 JUNHO**

## HIDRATAÇÃO INTELIGENTE

O detalhe que muda jogos  
**27 JULHO**

## NUTRIÇÃO EM JOVENS ATLETAS

O papel dos pais no rendimento  
**28 SETEMBRO**

## ALIMENTAÇÃO EM DIAS DE COMPETIÇÃO

Preparação que faz a diferença  
**26 OUTUBRO**

## SUPLEMENTAÇÃO: VERDADE OU MITO

O que realmente vale a pena  
**30 NOVEMBRO**

## COMPOSIÇÃO CORPORAL E PERFORMANCE

Recuperação: peso não é tudo  
Nutrição para durar a época toda  
**28 DEZEMBRO**

Para toda a  
Comunidade  
Desportiva Local

INSCRIÇÃO GRATUITA  
CM-GONDOMAR.PT



GONDOMAR  
*é Ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR