

MÓDULO

12

CH: 30 horas

Fitoterapia aplicada à nutrição esportiva

EMENTA

Treinamento e fatores nutricionais. Endurece x ultraendurece. Bioquímica do exercício físico. Metabolismo energético. Respiração celular. Metabolismo do carboidrato. Influência do carboidrato no metabolismo proteico. Proteínas no exercício físico. Estratégias no ganho de massa muscular. Dosagem de proteínas. Lipídios no exercício físico. Estresse oxidativo e exercícios. Hipermeabilidade intestinal. Sistema imune. Overtraining. Suplementos para hipertrofia muscular. Estratégias nutricionais para hipertrofia. Suplementos fitoterápicos.

OBJETIVOS

Avaliar as necessidades individuais de cada atleta, com adequação energética de macro e micronutrientes da dieta, frequência, intensidade e duração do treinamento, para estabelecer uma dieta que potencializa à Hipertrofia Muscular.

MÓDULO

12

Fitoterapia aplicada à nutrição esportiva

PROFESSORA

Dra. Flávia Augusta



CURRICULO LATTES

[Clique aqui!](#)

Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Goiás Ufg (1986). Atualmente atende em consultório particular, desde 2001 e Professora Convidada da PUC Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Tem experiência na área de Docência, especialmente em nutrição clínica, esportiva e bioquímica nutricional e atendimentos em Nutrição Clínica, com ênfase em Nutrição Funcional Esportiva e Nutrição na Infância e Adolescência, atuando principalmente: nutrição na gestação, infância e adolescência, nutrição esportiva funcional, educação nutricional e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis