Nutrição esportiva – Onde o esporte não pode ser mais importante que a saúde

Autor(res)

Wagner Alessandro Dos Reis
Thiara Limas Momoda
Ana Carolina Mendes Siqueira
Cecília Luíza Espínula
Maria Clara Duarte Barbosa Gomes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O nutricionista esportivo fornece a orientação adequada sobre alimentação, exercícios físicos e uso de vitaminas, minerais e suplementos para atletas e praticantes de atividades físicas alcançarem os objetivos esperados de forma saudável. Atua ajudando na recuperação de lesões, manutenção e controle do peso e composição corporal. Os nutrientes oferecidos pré, pós e durante o exercício físico são capazes de fornecer energia, potencializar o tempo do atleta, melhorar a recuperação muscular e repor macro e micronutrientes.
Fornecendo assim um melhor desempenho e uma boa qualidade de vida.