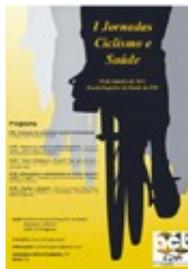


2014-12-19 02:54:54

<http://justnews.pt/noticias/i-jornadas-ciclismo-e-saude>

I Jornadas Ciclismo e Saúde

Dia 10 de janeiro realizam-se em Bragança, na Escola Superior de Saúde (ESB), as I Jornadas Ciclismo e Saúde. A iniciativa, promovida em conjunto pela Associação de Ciclismo e Ciclo-turismo de Bragança (ACB) e ESB, conta com a participação de especialistas em Medicina Desportiva, Ortopedia e Traumatologia, Educação Física e Dietética e Nutrição.

O período da manhã será integralmente dedicado ao tema: "Avaliação da composição corporal individualizada - (% Massa Gorda, % Massa Muscular)".

Após o almoço, Nuno Esteves, médico interno complementar de Ortopedia e Traumatologia, intervém sobre o tema "Ganhos de saúde na prática desportiva". O mesmo especialista, com pós-graduação em Medicina Desportiva, irá proferir a última palestra das jornadas, intitulada: "Doping e desporto".

"Testes fisiológicos: Porquê? Para que servem?" e "Alimentação e suplementação do ciclista: Quando? Como? O quê?" são os outros dois temas que constam do programa e que serão tratados, respetivamente, por José Bragada, professor de Ciências do Desporto e Educação Física, e por Vera Ferro Lebres, professora de Dietética e Nutrição.

Contacto: aciclobraganca@gmail.com

Inscrição:

- Associados ACB e estudantes: 2€
- Geral: 5€