

sports dietitian personal trainer

Sports Dietpt é um serviço especializado em Nutrição Desportiva, dirigido a atletas de competição e desportistas recreativos que procuram a excelência do desempenho e uma vida saudável.

É sobejamente reconhecido, nos dias que correm, que para se ser desportista de topo não basta ter talento, é preciso que esse talento seja trabalhado e otimizado.

Para tal, torna-se indispensável reconhecer que a performance atlética é; influenciada por vários factores incluindo o tipo de treino, predisposição genética, composição corporal, clima e alimentação. Este último (alimentação) tem vindo a assumir um papel de cada vez maior destaque no plano global de preparação dos desportistas.

Desenvolvido por profissionais credenciados na área da Dietética e Nutrição, Sports Dietpt oferece um acompanhamento personalizado adaptado às necessidades de cada equipa ou atleta em particular.

Procuramos sempre aliar a qualidade profissional dos serviços oferecidos a um custo suportável/sustentável pela instituição ou atleta particular.

Principais componentes do Sports Dietpt

Avaliação antropométrica e da composição corporal; Sessões temáticas/workshops; Acompanhamento dietético e nutricional individualizado; Desenvolvimento de planos de suplementação colectivos/individuais; Planeamento de ementas desportivas; Outros de interesse.