

cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA PARA DEPORTISTAS

PACK 3 TALLERES: COCINA PARA DEPORTISTAS



Precio: 100.00€

Horario: 19,30-21,30h

Fecha del curso: 27/05/2019

Impartido por: Stefano Marcellini

Lugar: Cookiteca Passeig de Gràcia

Talleres 100% prácticos para aprender cómo debe comer un deportista y sobretodo el porqué...

En tres sesiones aprenderemos los conceptos básicos de la nutrición deportiva y cocinaremos recetas muy fáciles de implementar en tu dieta.

Haremos platos saludables, apetitosos y fácilmente reproducibles en casa, que además cubren las necesidades nutricionales que requiere la actividad física.

Se tomará como referencia nuestra dieta Mediterránea usando nuestros productos de proximidad y temporada.

Lunes 3 de junio

Sesión 1. Alimentos relevantes para hacer deporte

Lunes 17 de junio

Sesión 2. Los Macro y Micronutrientes

Lunes 1 de julio

Sesión 3. Agua, bebidas hidratantes y energéticas

Sea cual sea el deporte que hagas te interesará!

STEFANO MARCELLINI

De un pequeño pueblo cerca de Mantova, Italia.

Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos en la Universidad de Parma (Italia), tiene un gran conocimiento sobre los alimentos y la comida en general. Después de hacer un Máster en Nutrición Humana y Dietética en Barcelona fue a Londres donde organizaba talleres de alimentación y cocina saludable.

Ahora de vuelta a Barcelona, el año pasado hizo un postgrado en Nutrición Deportiva. Está trabajando en varias escuelas dando talleres de varios tipos, desde la cocina Saludable, hasta la Asiática y la Mediterránea.

Su familia tiene un restaurante rural en el que utilizan los productos de su propio huerto.



Cookiteca Passeig de Gràcia: Passeig de Gràcia 26, al costat de El Nacional - Tlf. +34938082143

Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 8082143

Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com

E-mail:

info@cookiteca.com