



TALLER ONLINE

# Alimentación deportiva y suplementación

Existen múltiples suplementos de nutrición deportiva y no todos dan los mismos resultados. Veremos la importancia de una alimentación adecuada a nuestro entrenamiento habitual, así como de los diferentes tipos de suplementos realmente efectivos y en qué casos y cómo es recomendable suplementar.

[Apúntate](#)



Martes 24 de enero



A las 12:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.