

# LUGO CON EL DEPORTE DEPORTE CON CORAZÓN



Viernes del deporte  
De la A a la Z  
para un deporte sano

24 de enero 2020

Auditorio "O Vello Cárcere" (Lugo)

17:15 a 21:00 - GRATUITO

Organiza:



## “NUTRICIÓN Y DEPORTE”

Moderada

M<sup>a</sup> Esther Varela Prado.

Médico de familia Centro de Salud Milagrosa Lugo

**17:15 a 18:10**

Alimentación para un correcto desempeño de la actividad física y el deporte

Dña. Lidia Carballo Macía.- Bióloga Dietista  
*"Alimentación equilibrada y nutrientes esenciales"*

Dra. M<sup>a</sup> Rosario Solana Galdámez.-  
Médico especialista en medicina de la educación física y el deporte. Médica de Prone A.D.  
*"Pautas y suplementos"*

**18:10 a 18:30**

D. Alejandro Núñez Núñez.- Deportista,  
Trabajador Social y Coach Deportivo

*"La importancia del deporte y la nutrición en nuestras vidas"*

**18:40 a 18:55**

Federación Galega de Atletismo

D. Jesús Vázquez Tallón. Vicepresidente de la Federación Galega de Atletismo.

Federación Galega de Loita

D. Pablo Pintos Figueroa. Director técnico de la Federación Galega de Loita y seleccionador nacional sub-23 de la Federación Española de Lucha

**18:55 a 19:15** Coloquio

**19:15 a 21:00** Taller de RCP y uso del desfibrilador

## ¿Quieres asistir?

Entra en el siguiente enlace  
o llama al 982 25 16 57

<https://www.proyectomasvida.com/viernes-del-deporte/>

Evento gratuito

# ¿En qué consiste los 'Viernes del deporte'?

En esta charla-coloquio participan especialistas del área de la salud, la alimentación y el deporte. Se dará a conocer la importancia de una buena alimentación para la vida diaria y para realizar cualquier actividad física, en especial el deporte.

Todas las personas que asistan a la charla podrán participar en el debate. Finalizado el coloquio se llevará a cabo un taller práctico de reanimación cardiopulmonar y uso del desfibrilador.

## Siguientes charlas de "Viernes del deporte: de la A a la Z por un deporte sano"

28 de FEBRERO 2020

**Mujer y deporte**

27 de MARZO 2020

**Deporte y rehabilitación**

24 de ABRIL 2020

**El deporte desde otros puntos de vista:**

El deporte en la empresa saludable

Deporte y ocio

Ejercicio y medio rural: Por el buen camino

## ENTIDADES COLABORADORAS:



## PARTICIPAN :

*Federaciones Gallegas del Deporte*

## COLABORAN :



## MÁS INFORMACIÓN

982 251 657 e-scola@e-scola.org