



POLITÉCNICA



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

JORNADAS IMFINE DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Aula Magna
Miércoles 22 de marzo de 2017 de 17 a 19 h.

Prof. Dr. José López Chicharro

Catedrático de Fisiología del Ejercicio en la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Autor de más de 20 libros en relación a la Fisiología del Ejercicio. Sus trabajos de investigación se centran en la fisiología aplicada al rendimiento y a la salud.

“Entrenamiento en ayunas”

La conferencia abordará las bases fisiológicas del estado de ayunas en relación al ejercicio, las respuestas más relevantes y las adaptaciones vinculadas al rendimiento deportivo.

La parte práctica consistirá en realizar esquemas de periodización del entrenamiento en ayunas en resistencia aeróbica y de respuestas endocrinas diferenciales y su repercusión en el metabolismo durante el ejercicio en ayunas.

[Inscripción online gratuita](#). Plazas limitadas.

