



ATENEO DE MADRID

Calle del Prado, 21
Madrid 28014

«HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE»

20 de noviembre DE 2007, 19.30 horas

Intervienen

Dr. Juan José Pérez Toledano, médico especialista en Actividad Física y Deporte
y Médico del equipo ACB, MMT Estudiantes

y

José Gabriel Alemany Sánchez-Moscoso, entrenador Superior de Baloncesto y
editor de www.jgbasket.com y www.bdbaloncesto.com

La conferencia, organizada por la Sección de Ciencias de la Salud del Ateneo de Madrid, tendrá un apartado llamado "Consejos al entrenador para realizar sesiones, eficaces, seguras, saludables y gratificantes" en el que se hablará desde un punto de vista médico sobre las diferencias de entrenar a niños, adolescentes y adultos.

A continuación se detallan otros aspectos que se desarrollarán en la conferencia:

- Beneficios del ejercicio físico.
- Actividad física en la infancia y adolescencia. El deporte para veteranos.
- Prevención y recuperación de lesiones.
- Alimentación en deportistas.
- Elementos a considerar para una práctica deportiva, eficaz, segura, saludable y gratificante desde el punto de vista del entrenador y el deportista.
- Relación entre deportistas, entrenadores y médicos.

Colabora:

Foro Municipal de Madrid (Ayuntamiento de Madrid)

Información. Ateneo de Madrid. Prensa. Tfno.91.429.17.50, ext. 5