



El participants en la conferència sobre nutrició.

Conferència sobre els hàbits d'una bona nutrició a Alpicat

| ALPICAT | El Casal d'Alpicat va acollir dimarts una conferència gratuïta sobre com millorar el rendiment esportiu a través d'una bona alimentació i la nutrició cel·lular a càrrec de Sebastián Aguerrebehere Ochoa.

Llicenciat en INEF i assessor de nutrició general i esportiva del Centre de Nutrició Seker, Aguerrebe-

here va oferir una xarrada encarada a com seguir una nutrició equilibrada i com aconseguir-la, com conèixer el nostre factor proteic, l'índex de greixos, el tant per cent d'aigua i de massa muscular i l'edat metabòlica. A més, es van sortejar tres packs de nutrició saludable. La xarrada va ser seguida per un grup de joves.