



Nutritional Coaching

Sports nutrition



Nutritional
Coaching®

“

**El deporte
implica
exigencia
y disciplina.**

”

Las diferentes modalidades deportivas requieren de planificaciones diferentes y un abordaje nutricional diferente.

Hombre y mujer necesitan planificaciones diferentes.

No es igual preparar una temporada de Ironman que una temporada de fútbol.

Tener la capacidad de entrenar y competir al máximo requiere de una buena planificación.

Alimentación periodizada y personalizada

Si entrenas diferente debes de comer diferente, esta es la base de la periodización nutricional. **Los calendarios más o menos exigentes requieren planificaciones diferentes.**

El organismo se adapta a las cargas de entrenamiento si dispone de todos los recursos necesarios.

¿Conoces las 5 r de la recuperación?

5R

- Recuperar la energía
- Reparar la musculatura
- Rehidratar
- Rest (Descansar)
- Resiliencia

Son las bases de una recuperación óptima. Los deportistas están sometidos a estrés físico y emocional. Esto supone una carga importante que puede alterar la salud y el rendimiento.

Un enfoque integrador ayudará a mantener el equilibrio entre salud y rendimiento.

Trabaja con:

Nutritional Coaching

Sports nutrition

Conocer la importancia de la respuesta del organismo al entrenamiento, estrés, agotamiento... nos permite adecuar el plan de alimentación, hidratación, suplementación a cada deportista, mejorando el rendimiento, cuidando la salud y un aspecto cada vez más relevante **reduciendo el riesgo de lesionabilidad.**



¿Qué te ofrecemos?



- Equipo multidisciplinar.
- Servicio médico-nutricional.** Colaboramos con los mejores médicos deportivos a nivel mundial.
- Experiencia** de más de 15 años con deportistas de élite.
- Abordaje integrador**, medicina, nutrición, suplementación.
- Plan personalizado** para cada situación (entrenamiento, competición, descanso, lesión, viajes...)

¿Cómo trabajamos?



- **Análisis del deportista o de la plantilla.**

- **Valoración médica y/o nutricional**

- Trabajo con el equipo y/o con el deportista de forma individual, **establecimiento de objetivos conjuntos.**

- Diferentes opciones **de plan nutricional:**

- Mediterraneo

- Low carb

- Vegan

- Plant based...

- Contacto estrecho entre profesional y deportista en el seguimiento del tratamiento.

- **Seguimiento** personal y a distancia (watssup, Facetime...)



¿Cómo lo hacemos?





Entrevista clínica y dietética completa



Amplia entrevista para **analizar los hábitos de vida (actividad física y deportiva, descanso, estado emocional, digestión...)** y **nutricionales (ingesta alimentaria...)** del o la deportista e identificar aspectos de mejora nutricional.



Análisis de la composición corporal y establecimiento de objetivos (aumento masa muscular, pérdida grasa, lesión, rendimiento...).

¡Todo bajo criterios de evidencia científica!

Prescripción analítica y/o test genético

Nutritional Coaching colabora con uno de los más importantes laboratorios de análisis clínicos y genéticos sobre salud, nutrición, deporte... Nos permite determinar el estado del deportista, observar posibles situaciones que faciliten la incidencia de lesiones o estados que puedan afectar el rendimiento deportivo.

Además, el conocimiento analítico del deportista nos permite establecer las mejores recomendaciones a nivel nutricional para conseguir el mejor equilibrio entre rendimiento y salud.



Por otro lado, conocer el perfil genético nos permite conocer y personalizar aún más nuestra intervención tanto a nivel de alimentación como suplementación.

¡Realizamos un traje a medida para cada uno de nuestros deportistas!





Visita médica y/o nutricional *(según objetivos)*

A partir de los resultados obtenidos en las pruebas sanguíneas, se derivará bien a visita médica para analizar la situación actual del o la deportista y establecer un diagnóstico por el equipo médico y tratamiento. O al nutricionista deportivo para **realizar la prescripción dietética adaptada a los resultados obtenidos.**



Entrega informe completo personalizado

Tras la valoración del estado nutricional, la realización de la antropometría y la valoración de las necesidades específicas. Se establece con el o la deportista el tipo de patrón de alimentación periodizada y personalizada para entrenamiento y/(o) competición, con plantilla de suplementación e hidratación. Todo desde la empatía y dialogo estrecho con el deportista y/o su equipo.

Visita nutricional de seguimiento.

Abordaje entrenamiento y/o competición. Prescripción patrón alimentario adaptado.

En las visitas de seguimiento se adapta el patrón de alimentación a las necesidades del entrenamiento o ciclos de entrenamiento. Se analiza la evolución a partir de la composición corporal, se analiza el calendario y se establecen las pautas alimentarias para el calendario semanal, mensual y/ o anual del o la deportista.



Control y seguimiento personalizado

Visitas presenciales y/o online para analizar la evolución y desarrollo del plan nutricional.

Posibilidad de trabajo de campo con el deportista y/o plantilla. Medición lactato, pérdida de sales minerales, tasa de sudoración...

DIRECTOR

Jaume Giménez



Para mejorar hay que superar tus límites. El equipo de Nutritional Coaching. Sports nutrition te ayuda a conseguirlo.

¿Te animas?

·Doctorando en Nutrición. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Ramón Llull. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por Universidad de Barcelona. Máster en Nutrición y Calidad de los Alimentos por la Universidad de las Islas Baleares. Certified Lifestyle Medicine for Weight Management. Harvard Medical School.

·CEO Nutritional Coaching SL y Nutritional Coaching Institute. Coordinador y docente en Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte Universidad de Barcelona. Director Científico Maestría e Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad del Valle de Guatemala.

·Coordinador y coautor libros Bases biológicas para el asesoramiento nutricional y deportivo personalizado. Planificación nutricional y deportiva personalizada (Limencop, SL 2016) y Alimentación y Rendimiento deportivo (Culbucks 2021).

·Nutricionista deportivo miembro del equipo profesional de deportistas de Alto Rendimiento Deportivo, responsable servicio nutrición en Academia Internacional Emilio Sánchez Vicario. de deportistas de ARD, responsable servicio nutrición (Barcelona).

·Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña. (CAT543).

