



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 lesión.**



¿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 y/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
-Vegan

-Low carb
-Plant based...

- Contacto estrecho entre profesional y deportista en el seguimiento del tratamiento.
- **Seguimiento** personal y a distancia (whatsapp, videoconferencia...)

¿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, establecimiento de objetivos y plan de alimentación (aumento masa muscular, pérdida grasa, lesión, rendimiento...).

¡Todo bajo criterios de evidencia científica!



Prescripción analítica y/o test genético

En caso de ser necesario se prescribirá analítica o test genético

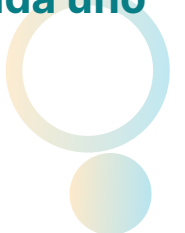
Nutritional Coaching colabora con uno de los más importantes laboratorios de análisis clínicos y genéticos sobre salud, nutrición, deporte... Nos permite determinar el estado del deportista, observar posibles situaciones que faciliten la incidencia de lesiones o estados que puedan afectar el rendimiento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

Además, **el conocimiento del análisis 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!





Entrega informe completo personalizado

Una vez evaluado **el estado nutricional, realizada la medición antropométrica e identificadas las necesidades específicas (pretemporada, temporada, descanso...)**, se presenta informe completo junto al/el deportista con el patrón de alimentación periodizado y personalizado para entrenamiento, complementado con un **plan de suplementación e hidratación**.

Además también se establece un **plan nutricional para la competición** en caso que sea necesario. De este modo se cubren todas las necesidades del deportista, en un marco de empatía y comunicación constante con el deportista y su equipo.





Visitas de seguimiento

Contacto directo ilimitado durante todo el tiempo con el/la nutricionista para resolver dudas, vía whatsapp, videoconferencia, correo electrónico...

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/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...



CEO

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 libro 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 con mas de 15 años de experiencia. Miembro del equipo profesional de deportistas de Alto Rendimiento Deportivo, responsable servicio nutrición en Academia Internacional Emilio Sánchez Vicario.
- Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña. (CAT543).

NUTRICIONISTA

Àngels Massana



- Graduada en Nutrición Humana y Dietética, por la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-URL. Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona.
- Certificada en Nivel 1 ISAK por INEFC.
- Certificada en Coaching Nutricional Nivel 1 por Nutritional Coaching.
- Responsable Servicio de nutrición en clubes deportivos y nutricionista de deportistas de alto rendimiento deportivo.
- Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CODINUCAT) nº colegiada: CAT 002560.

