



Dra. Ângela Rodrigues

Nutrição no Desporto:

Acompanhamento em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de Futebol e De Basquetebol; Acompanhamento individual de atletas; Formadora na Associação de Futebol de Aveiro e na Confederação de Desporto de Portugal.

Nutrição Clínica:

Unidades de Cuidados Continuados Integrados; Instituições Privadas de Solidariedade Social; Clínicas multidisciplinares; Coordenadora executiva de Centro Clínico

EMAGRECIMENTO, SAÚDE E BEM ESTAR

A Nutrição é uma ciência que não se restringe apenas ao emagrecimento. Cada vez mais a evidência atribui à alimentação um papel diferenciador na promoção da saúde e na prevenção e tratamento de doenças.

Inúmeras são as patologias que necessitam de um acompanhamento alimentar individualizado, para melhorar o estado clínico e a qualidade de vida, destacam-se o excesso de peso, o baixo peso, a diabetes, doenças do comportamento alimentar, doenças gastrointestinais e as cardiovasculares (hipertensão arterial, dislipidemia).

NUTRIÇÃO E RENDIMENTO

Quando se compete a alto nível, o detalhe pode determinar a vitória. A alimentação, como combustível para os músculos e como recuperador celular, poderá ser fundamental para atingir este objetivo. A preparação e a recuperação completas do esforço só são garantidas se existir uma alimentação (e suplementação) equilibrada, que assegure a energia e os nutrientes essenciais às exigências dos treinos e competições. Nas Sessões de Nutrição delineamos estratégias alimentares individualizadas para manter a composição corporal ideal e para garantir uma ingestão energética e nutricional adequada, com vista à otimização do rendimento. É preciso “saber comer”, ou seja, saber escolher os alimentos, nas quantidades e nos momentos certos, ao longo das diferentes fases da vida.

Assim, a intervenção alimentar torna-se fundamental para atingir os objetivos individuais, fomentando escolhas alimentares saudáveis que impliquem um hábito duradouro e sustentado.