

# Curso de Planejamento Alimentar em Trilhas e Travessias

*Estratégias práticas para desempenho e segurança em trilhas e travessias*

## Por que fazer esse Curso?

Trilhas e travessias exigem muito mais do que preparo físico. A alimentação inadequada — seja por erro de planejamento, excesso de peso na mochila, baixa ingestão energética ou hidratação mal ajustada — é uma das principais causas de queda de desempenho, fadiga precoce e situações de risco no ambiente outdoor.

Este curso une meu conhecimento como nutricionista pela USP à minha experiência prática guiando montanhas, realizando expedições no Brasil e no exterior, e atendendo montanhistas pelo mundo. Ele foi desenvolvido para ensinar **como planejar a alimentação e a hidratação de forma prática, segura e eficiente** para trilhas e travessias, considerando o tempo de atividade, o ambiente, o clima, o acesso à água, o peso transportado e as limitações reais do terreno.

## Ao final do curso, você será capaz de:

- Coletar as informações da trilha necessárias para planejar sua alimentação
- Planejar a alimentação e hidratação, antes, durante e após trilhas e travessias
- Ajustar ingestão energética e a hidratação conforme duração, intensidade e ambiente
- Escolher alimentos práticos, leves e funcionais para carregar
- Organizar refeições e lanches com foco em rendimento e tolerância gastrointestinal
- Evitar erros comuns que levam à fadiga, desidratação e hipoglicemia
- Tomar decisões alimentares mais seguras em ambientes remotos

## Para quem é o curso

- Praticantes de trilhas, travessias e trekking
- Guias e condutores de atividades outdoor
- Pessoas que buscam mais autonomia, desempenho e segurança em aventuras ao ar livre
- Iniciantes e experientes que querem melhorar o planejamento alimentar nas aventuras

## O que será abordado

- Avaliação da trilha e objetivo para o planejamento alimentar
- Ajuste dos macronutrientes
- Planejamento alimentar por tempo e tipo de esforço
- Estratégias de hidratação e eletrólitos
- Escolha de alimentos: peso, volume, densidade energética e praticidade
- Exercício Prático

## Sobre o Instrutor

**Homero Munaretti** é nutricionista formado pela USP, com pós-graduação em Comportamento Alimentar e especializações em Fisiologia do Exercício e Nutrição em Ambientes Extremos. Com 5 anos de atuação clínica focada em esportes outdoor, ele une o rigor acadêmico à sua vivência como montanhista, escalador e corredor. Já guiou e realizou expedições autônomas no Brasil e em montanhas da Bolívia, acumulando a experiência prática necessária para entender os desafios reais de quem busca autonomia, performance e segurança em ambientes remotos.



## Diferenciais do curso

- *Base científica, sem modismos ou soluções milagrosas*
- *Estratégias testadas em ambientes extremos e expedições reais.*
- *Abordagem prática e aplicável à realidade das trilhas*
- *Foco em desempenho e segurança*
- *Linguagem acessível, mesmo para quem não é da área da saúde*
- *Estratégias adaptáveis a diferentes níveis de experiência*
- *Número reduzido de participantes para melhorar a interação e resolução de dúvidas*
- *Material de Apoio: Você receberá um Checklist de Planejamento para facilitar sua organização*

## Formato do curso

- Online com a transmissão ao vivo
- Duração de 2 horas (1:30h de aula com exercício e 30min de dúvidas)

## Data

- Primeira turma: 08/04/2026
- Segunda turma: 11/04/2026

## Investimento:

- R\$: 400,00 reais
- (Inclui: Aula ao vivo + Materiais Complementares de Planejamento)

**Um curso para quem entende que, em trilhas e travessias, alimentação bem planejada é parte do equipamento e da segurança.**