

CURSO ONLINE

Planejamento da Alimentação para Trilhas e Travessias

Com Homero Munaretti, Nutricionista USP – Especialista em Esportes Outdoor

Data: 17/07/2026

- ✓ Duração: 2h
- ✓ Base científica comprovada
- ✓ Exercício prático
- ✓ Tabela p/ seu planejamento
- ✓ Investimento R\$ 500,00

HM
HOMERO
MUNARETTI
Nutrição de alta performance



INSCRIÇÕES

19 9 9197-1354

Esse curso foi desenvolvido para você que busca autonomia, desempenho e segurança, comendo bem sem carregar peso extra na trilha.

Conteúdo

- Como avaliar a trilha para saber quantas calorias você precisa.
- Como calcular a quantidade de água e sais para trilha.
- Quanto usar de carboidratos, gorduras e proteínas.
- O que comer durante a caminhada e no acampamento.
- Como devo organizar os alimentos para carregar menos peso e ter o máximo de energia.
- Quais alimentos escolher e quando comê-los para evitar problemas intestinais.
- Exercício prático para a aplicação do conteúdo.
- Entrega da tabela de organização e planejamento da alimentação e hidratação para trilhas

