



INTENS *eat* FIT

By Gaby Villa

SEMINARIOS Y TALLERES



GABY VILLA

El mundo de la actividad física, la nutrición y el deporte está lleno de muchas opiniones que hacen difícil para el consumidor distinguir entre mitos y realidades.

Como nutrióloga deportiva con una pasión por hablar en público, Gaby Villa puede ayudar a traducir conceptos respaldados por la ciencia en información práctica y entretenida que mantenga a tu audiencia motivada.



TEMAS SUGERIDOS

Todas las presentaciones incluyen un folleto para que la audiencia se lleve consigo a casa

- **Entendiendo los fundamentos: Principios nutricionales clave para la vida diaria**
- **Nutrición deportiva esencial**
- **Alimentación saludable para el individuo activo**
- **Nutrición antes y después del entrenamiento**
- **Nutrición saludable para el atleta ocupado**
- **Nutrición con propósito: Come lo que amas y ama lo que comes**
- **Nutrición saludable para niños activos**
- **Nutrición exitosa para el entrenamiento diario**
- **Diseña tu estrategia de nutrición para el día de tu carrera**
- **Nutrición y recuperación de lesiones**
- **Nutrición saludable y económica**
- **Rompiendo mitos de la nutrición deportiva**

Todos los temas se pueden adaptar para cualquier tipo de deporte y audiencia. Esto incluye pero no está limitado a grupos de mujeres, hombres, operadores, empleados corporativos, grupos de diferentes edades y habilidades.



GABY VILLA

Nutrióloga deportiva



+61 468 936 138



gaby@intenseatfit.com



[@intenseatfit](https://www.instagram.com/intenseatfit)



[/Intenseatfit](https://www.facebook.com/Intenseatfit)

www.intenseatfit.com