Publicado en Barcelona el 30/08/2018

# [1as JORNADAS SALUD Y DEPORTE: Hábitos saludables, prevención de lesiones y alimentación para deportistas](http://www.notasdeprensa.es)

## El próximo lunes 3 de septiembre de 2018 se celebrarán las 1as JORNADAS SALUD Y DEPORTE - Hábitos saludables, prevención de lesiones y alimentación: claves en el desarrollo de jóvenes deportistas. Un evento exclusivo, con una asistencia máxima limitada, y con la participación de expertos en el ámbito de la medicina, la nutrición, y el deporte. Un acto organizado por la Associació Esportiva Memorial Nacho Juncosa y que cuenta con el apoyo de Obra Social "la Caixa" y la Real Federación Española de tenis

 El próximo lunes 3 de septiembre de 2018 en el Salón Centenario del Real Club de Polo de Barcelona, durante la celebración del torneo internacional de tenis sub’16 Memorial Nacho Juncosa, tendrán lugar las 1as JORNADAS SALUD Y DEPORTE - Hábitos saludables, prevención de lesiones y alimentación: claves en el desarrollo de jóvenes deportistas. Un evento exclusivo, abierto al público previa inscripción y con una asistencia máxima limitada a 150 personas, y con el objetivo de concienciar al público asistente de la importancia de llevar a cabo unos buenos hábitos para desarrollar una actividad física óptima que permita cumplir con los objetivos perseguidos. El acto está organizado por la Associació Esportiva Memorial Nacho Juncosa, que también organiza el torneo internacional de tennis Sub and #39;16 Memorial Nacho Juncosa que se celebra en el Real Club de Polo la misma semana. Para esta primera edición el evento cuenta con el apoyo de Obra Social and #39;la Caixa and #39;, KIA A.R. Motors, Fárfara Group y la Real Federación Española de tenis. El acto se centrará en la prevención de lesiones desde el punto de vista médico, nutricional y fisioterapéutico, y con foco especial en jóvenes que practican deporte, pues este colectivo en muchas ocasiones está expuesto a lesiones y abandonos de su actividad debido a no llevar a cabo unos buenos hábitos tanto nutricionales como de descanso, estiramientos y sobreentrenamientos. También se profundizará sobre tres de los pilares fundamentales para una buena práctica deportiva entre jóvenes: la prevención de lesiones, la correcta alimentación y la preparación física, y contará con la presencia de unos ponentes de excepción, como: Dr. Ángel Ruiz-Cotorro: Traumatólogo. Especialista en medicina del deporte. Director de la clínica MAPFRE de medicina del tenis, además de ser el médico de Rafa Nadal. Gemma Bes: Diplomada en nutrición y dietética por el CESNID y Licenciada en Nutrición por la Universidad Kin’s College (Londres) y Postgrado en Nutrición Deportiva y PNIE (UB). Asesora de deportistas de élite y nutricionista de la Rafa Nadal Academy. Toni Estalella: Licenciado en Educación Física. Entrenador nacional de atletismo y quiromasajista. Preparador físico de jugadores del Top Ten del circuito de la ATP, desde hace más de 15 años. Además, el acto tendrá la participación de Albert Costa: Campeón de Roland Garros (2002) y Copa Davis (2000), entre otros títulos, y actualmente director del Barcelona Open Banc Sabadell. Y todo ello conducido por Julio Nieto: periodista y director de comunicación de la Real Federación Española de Tenis (RFET). Se puede seguir el evento en redes sociales mediante #saludydeporteAEMNJ18

**Datos de contacto:**

Associació Esportiva Memorial Nacho Juncosa

645517132

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/1as-jornadas-salud-y-deporte-habitos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Nutrición Cataluña Eventos Tenis Otros deportes Gaming



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)