



Els propers 8 al 12 de novembre es celebrarà l'*SPORT TOMORROW CONGRESS* (WOM+N) 2021. En aquets congrés organitzat pel Barça Innovation HUB Del Fútbol Club Barcelona es reuneixen els millors especialistes del món de l'esport per abordar els temes, les tendències i els desafiaments més importants de l'actualitat i del futur en l'àmbit de l'esport de competició. L'objectiu és proporcionar un espai per promoure una cultura oberta i col·laborativa entre investigadors i clubs esportius, amb la meta d'impulsar la igualtat de representació i oportunitats per a les dones en tots els àmbits.

Enguany, l'*SPORTS TOMORROW CONGRESS* es centra en l'esport femení, i aquest és el motiu del lema del congrés (WOM+N)²⁰²¹, i vol ser una plataforma per explorar les tècniques i estratègies personalitzades en entrenament, medicina i nutrició esportiva a partir d'estudis i coneixements científics actuals.

L'Equip de Recerca en Nutrició Aplicada (GRNA-GRAFIS) del Campus de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona hi serà present contribuint amb els seus darrers treballs, tal com ha fet en les dues darreres edicions dels anys 2018 i 2019 en el *Barça Sport Nutrition Conference: Recovery Nutrition for Football* on va presentar propostes i elaboracions gastronòmiques-nutricionals adreçades a la prevenció i una adequada recuperació de l'esforç en la competició i recuperació de lesions musculars, la hidratació, la suplementació energètica, etc. En aquest proper congrés els temes que el GRNA aportarà són, entre d'altres, receptes *plant-based*, receptes funcionals, per la recuperació, així com receptes de fàcil digestió, enfocaments pràctics pels menús dels esportistes d'elit, etc.

Pera més informació, consulteu:

https://sportstomorrow.fcbarcelona.com/es/?ext=SEM_524&utm_source=Google&utm_medium=Ads&utm_campaign=SportsTomorrow_PRO_DIG_STC_TXT_ES_ES&utm_term=SportsTomorrow&utm_content=&gclid=Cj0KCQjwtrSLBhCLARIsACh6Rmjix1vbK4PEaAuhI3Wkt4QiFwxq7pW_7dJcd-qT9bIOTIjpY6lImsaAgbMEALw_wcB