



Comune di Valdobbiadene

Festa del Volontariato e dello Sport

L'ALIMENTAZIONE NELLA PRATICA SPORTIVA PER GLI ATLETI CON ETA' COMPRESA TRA I 5 E I 18 ANNI

Martedì 23 ottobre 2018 dalle 20:30 alle 22:00

Auditorium Palazzo Celestino Piva – Via Piva 53 – 31049 Valdobbiadene (TV)

Argomenti trattati:

- Una corretta alimentazione è alla base di una buona performance sportiva
- Micro e macro nutrienti: come abbinare i cibi per ottenere menù equilibrati
- Aspetti specifici dell'alimentazione dell'atleta:
 - o il concetto di peso ideale
 - o la corretta idratazione
 - o il reintegro salino
 - o l'alimentazione pre e post gara

Relatore: Dott.ssa Mara Goggi

L'evento è aperto a tutti

VALDOBBIADENE VOLLEY A.S.D.

<http://www.valdobbiadenevolley.it/>
info@valdobbiadenevolley.it