

Nutrirsi di Sport

Le basi dell'alimentazione



“Uno stile di vita sano è il fattore più importante nel determinare la buona salute. All'interno delle scelte di vita che un individuo può fare, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Nella pratica sportiva una dieta adeguata è spesso considerata parte integrante dell'allenamento e può influire in maniera significativa sul rendimento atletico. Il contesto occidentale attuale è ricco di offerte alimentari, di diete, di integratori e l'informazione è spesso fuorviante. Alla luce di ciò è importante capire, con criteri scientifici, cosa si intende per “corretta alimentazione” per una vita in salute e per migliorare le performance atletiche.”



DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, docenti di ogni ordine e grado, preparatori fisici, atleti, medici, Dirigenti di Società Sportive di Mantova e provincia che abbiano compiuto i 18 anni



ISCRIZIONI

Entro il 14 dicembre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti previsto (40).
Per iscriversi è necessario registrarsi sul sito del CONI Lombardia
<http://lombardia.coni.it/lombardia/>
ed effettuare poi l'iscrizione al seminario.
La partecipazione al seminario è gratuita



SEDE E CONTATTI

Sala Conferenze del CONI Point Mantova, Via Tassoni, 12 - MANTOVA
Per informazioni:
Coordinatore del Seminario
Stefano Ferrari
stefanoferrari1@hotmail.it
CONI Point Mantova
mantova@coni.it

ARGOMENTI

- Alimentazione e salute
- Alimentazione nella pratica sportiva
- Una giornata alimentare: consigli pratici
- Gli integratori: pro e contro

RELATORE: Dott.ssa Maria Chiara Bassi