

Seminario

ALIMENTAZIONE E SPORT

Giovedì 26 maggio 2016, dalle ore 20.30 alle ore 23.30

Cinema teatro dell'Oratorio - Via della Parrocchia, 4
Ronco Briantino (MB)



Con il Patrocinio del Comune di Ronco Briantino



DESCRIZIONE

Problematiche legate ad una scorretta alimentazione e stili di vita. Gli integratori nello sport; il fabbisogno calorico e le diete. Suggestimenti pratici sul controllo delle patologie (alterazioni di glicemia, colesterolo, trigliceridi, ecc). Esempi di metodi nutrizionali nelle gare/competizioni e allenamenti nel nuoto, ciclismo, triathlon, Iron Man, calcio, pallavolo, ecc.

DESTINATARI

Tutta la popolazione in genere, Tecnici dello sport, Genitori, Insegnanti, Dirigenti e Atleti, Studenti in Scienze Motorie, addetti nel campo socio-sanitario.

ISCRIZIONI

È possibile iscriversi inserendo i dati richiesti al seguente link <http://goo.gl/forms/ojREOQHafN> .
La partecipazione al seminario è gratuita.

LUOGO

Cinema teatro dell'Oratorio - Via della Parrocchia, 4 Ronco Briantino (MB)
Per informazioni contattare il CONI Point di Monza e-mail monza@coni.it ,
il coordinatore, Prof. Giuseppe Righini e-mail gi.righini@alice.it
oppure la Scuola Regionale dello Sport e-mail srdslombardia@coni.it tel. 02.733611

RELATORE

Dr. Paolo Godina - esperto biologo nutrizionista dello sport