

# 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 Varese e provincia che abbiano compiuto i 18 anni



### ISCRIZIONI

Entro il 23 ottobre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.  
Per iscriversi è necessario registrarsi sul sito del CONI Lombardia  
<http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>  
ed effettuare poi l'iscrizione al seminario.  
La partecipazione al seminario è gratuita



### SEDE E CONTATTI

CONI Point Varese,  
via Cesare Correnti, 1 - VARESE

Per informazioni:  
CONI Point Varese:  
[varese@coni.it](mailto:varese@coni.it) 0332/224796

Coordinatore: Marco Caccianiga

## TEMI TRATTATI

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

RELATORE: **Dott. Biagio Santoro** - specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione, consigliere AMS Como della FMSI