

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 9 marzo o al raggiungimento del numero massimo di 40 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
0332/224796

Coordinatore: Giuseppe Gazzotti

TEMI TRATTATI

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

RELATORE: Dott. Biagio Santoro