



CENTRO CONI
ORIENTAMENTO E AVVIAMENTO
ALLO SPORT

ALIMENTAZIONE e SPORT

DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA.

Martedì 16 maggio ore 20.00

Un incontro gratuito rivolto a **ragazzi e genitori** per impegnarsi nella prevenzione e nell'educazione dei giovani affinché acquisiscano una serie di abitudini alimentari preziose per la crescita e per la performance sportiva.

Vi verranno forniti consigli e indicazioni pratiche sull'organizzazione della giornata : dalla colazione alla merenda, dal pranzo alla cena prima o dopo l'allenamento, spesso tardi e che necessitano di comodità e rapidità!

DOCENTE: Dott.ssa Valentina Motta
Biologa Nutrizionista

IL WEBINAR SI TERRA' ONLINE SULLA PIATTAFORMA MICROSOFT "TEAMS"

Il link di collegamento verra' inviato via e-mail al termine delle iscrizioni.

E' NECESSARIO ISCRIVERSI TRAMITE MODULO AL LINK:

<https://forms.office.com/e/gu1da88WZX>

Le iscrizioni doravvo pervenire entro domenica 14 maggio