



# QUANTO LA NUTRIZIONE INFLUENZA LA PERFORMANCE SPORTIVA?

**MARTEDÌ 14 NOVEMBRE ORE 20:30**

**WEBINAR ON-LINE SU PIATTAFORMA Microsoft Teams**

**Relatrice: Dott.ssa Valentina Motta**

**Biologa Nutrizionista**

Nel corso del webinar si approfondirà il tema sempre attuale nel mondo sportivo relativo all'alimentazione e come questa possa influenzare la performance, prevenire gli infortuni e ridurre l'affaticamento, soprattutto quando si alza l'asticella e gli impegni sono intensi e ravvicinati.

Verranno fornite indicazioni teoriche e pratiche sull'organizzazione della giornata alimentare di uno sportivo, con focus sulla gestione dell'allenamento e della gara e sulla relativa integrazione. Al termine ci sarà spazio per domande e consigli

Iscrizioni entro **MARTEDÌ 14 NOVEMBRE ORE 12:00** tramite il modulo form:

<https://forms.office.com/e/THepB8bCBB>

Il link per il collegamento verrà inviato via e-mail al termine delle iscrizioni.