



WORKSHOP NUTRIZIONE E SPORT

MARTEDÌ 28
ORE 17:00-17:45

Dott. Stefano Petrella
Laureato in Scienze Motorie
Laureato in Fisioterapia
Master Fisioterapia Sportiva
Preparatore Atletico Nazionale AIA-FIGC



INFO: +39 333 990 9718

L' IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

- Differenza tra alimentazione e nutrizione
- Quanto condizionano le scelte dei genitori sulla salute dei bambini
- Quali nutrienti possono migliorare la crescita del bambino
- Quali nutrienti sono indispensabili per lo sportivo adolescente ed adulto
- Perché tanti bambini non hanno la giusta condizione fisica
- Piccoli e semplici consigli per cambiare le abitudini scorrette in abitudini sane
- Una corretta nutrizione è la base del nostro benessere psicofisico
- Cosa mangiare prima e dopo gli allenamenti/partite
- Le ultime scoperte in ambito medico scientifico semplificheranno la nostra vita
- Integratori: quando e come
- Nutrizione e sport un connubio indissolubile