Libertas Rari Nantes Perugia

Nuoto – Pallanuoto – Nuoto Sincronizzato

Perugia, 21 novembre 2013

Stagione agonistica 2013/2014

Agli atleti di tutte le categorie e ai loro genitori

Nell'ambito delle iniziative che la società sta promuovendo, è stato organizzato un incontro con un medico specialista sulle tematiche dell'alimentazione nello sport.

L'incontro sarà tenuto dalla Dr.ssa Valeria D'Alessandro, medico nutrizionista/endocrinologo, il giorno mercoledì 4 dicembre 2013 presso la palestra della Piscina Pellini alle ore 17:00.

La specialista, che ha già fornito agli atleti e alle famiglie del settore Nuoto preziose indicazioni e utili consigli per ottimizzare la prestazione sportiva agonistica mediante corrette abitudini alimentari, supporterà anche gli atleti del settore Pallanuoto con suggerimenti e pratiche di corretta nutrizione prima/dopo l'allenamento e accorgimenti per gestire al meglio la prestazione sportiva in occasione delle partite.

Questo evento non ha la pretesa di esaurire tutti gli aspetti legati alle abitudini alimentari dei nostri ragazzi ma rappresenta un costruttivo momento di riflessione e condivisione sull'importanza dell'alimentazione quale strumento indispensabile per la salute e un corretto stile di vita.

Raccomandiamo a tutti di partecipare (atleti, allenatori e genitori), sarà una importante occasione di confronto dal quale potremo apprendere nuove ed attuali informazioni sull'alimentazione.

Settore Pallanuoto Libertas Rari Nantes Perugia