



IL RUOLO DELLA NUTRIZIONE NELLO SPORT

Stili di vita e abitudini alimentari corretti sono elementi fondamentali e imprescindibili per il successo del programma di allenamento e per il risultato competitivo, per tutti gli sportivi e gli atleti a prescindere dall'età, dalla specifica disciplina sportiva praticata e dal loro livello tecnico-prestativo.

L'alimentazione, anche per gli atleti di alto livello, deve avere come obiettivo primario quello di promuovere abitudini alimentari sane per mantenere e migliorare lo stato di salute generale, premessa indispensabile per ottenere il massimo beneficio dal programma di allenamento e il conseguente sviluppo delle capacità prestantive.

Diete alla moda e follie alimentari, sempre più diffuse attraverso i vari mezzi di comunicazione, mancano del necessario supporto scientifico e della validazione statistica-epidemiologica che giustifichi e consenta una loro applicazione e diffusione nella popolazione generale e tanto meno, quindi, in quella sportiva.

OBIETTIVI

il seminario si propone di affrontare alcune delle problematiche di maggiore interesse e attualità in merito alle corrette indicazioni nutrizionali per la popolazione sportiva e di alimentare il dibattito e lo scambio di opinioni tra gli esperti di nutrizione e le varie figure professionali che si prendono cura degli sportivi e degli atleti.

DESTINATARI

I seminari sono gratuiti e rivolti ai Tecnici, agli Allenatori, agli Operatori sportivi e a tutti coloro che sono in possesso di qualifiche federali, ai laureati ed ai laureandi in Scienze Motorie.

DOVE

PERUGIA – presso la sede del CONI – C.R. Umbria – Via Martiri dei lager, 65 – sala riunioni 6° piano

QUANDO

Mercoledì 18 dicembre

MODALITA' D'ISCRIZIONE

I seminari saranno attivati solo in presenza di almeno 20 iscritti.

Le iscrizioni sono aperte e potranno essere effettuate fino al 13 dicembre p.v. sul sito umbria.coni.it – scuola regionale – cliccando direttamente sul corso.

INFORMAZIONI

075-5009794 – srdsumbria@sportosalute.eu