

EVENTO PER TUTTI: OPERATORI SPORTIVI, ATLETI E FAMIGLIE

Conferenza 'Le basi alimentari di un giovane atleta' con Cristina Giusto

Lunedì 21 marzo, alle 18.45 all'Auditorium delle Scuole di Tricesimo (Ud) in via Volontari della Libertà 20

Si fa un gran parlare di sana alimentazione e di corretto apporto calorico: ma quali sono veramente le basi per una corretta nutrizione, soprattutto quando il soggetto è un giovane atleta? Quali sono le reali esigenze e gli alimenti più idonei per sostenere una prova sportiva, o semplicemente per affrontare gli allenamenti quotidiani?

Il secondo appuntamento ideato dalla Scuola Portieri Cortiula Grendene, con il Patrocinio del Comune di Tricesimo e della Scuola dello Sport Coni Friuli Venezia Giulia, e destinato a tutto il pubblico interessato, sarà proprio dedicato a '**Le basi alimentari di un giovane atleta**', e si svolgerà lunedì 21 marzo alle ore 18:45, all'Auditorium delle Scuole di Tricesimo, in via Volontari della Libertà 20.

La conferenza, condotta dalla dottoressa Cristina Giusto, laureata in Scienze Biologiche indirizzo fisiopatologico presso l'Università degli Studi di Trieste, iscritta all'albo professionale dei biologi, specializzata in Biologia-fisiologia-modellistica della nutrizione umana dopo un corso post-laurea di perfezionamento presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e attualmente nutrizionista anche dell'Udinese calcio, svilupperà diversi temi prendendo in esame tra le altre cose cos'è un alimento, cosa sono le calorie, quale è il consumo energetico giornaliero e come nutrirsi prima dell'attività sportiva. Tutti argomenti che potranno interessare un'ampissima platea, e di fatto adatti sia ai diretti interessati, sia agli operatori sportivi, sia alle famiglie con ingresso libero. E alla fine sarà presentato anche un programma di quattro incontri che si svolgeranno nel mese di maggio dedicato alla preparazione specifica del portiere con la presenza di allenatori di Serie A e di Serie B che tratteranno argomenti diversi.

L'incontro-conferenza sarà introdotto dalla presentazione di Paolo Miano, professionista sportivo, prima come giocatore ora come allenatore, e dai saluti istituzionali dell'assessore allo sport del Comune di Tricesimo, Lorenzo Fabbro, e del Vice Presidente Vicario del Coni Friuli Venezia Giulia, Giuliano Gemo.

Gli organizzatori ringraziano per il prezioso contributo anche la Banca di Cividale e la cantina Angoris.

Per ulteriori informazioni o per segnalare la propria presenza sarà possibile rivolgersi all'indirizzo mail: portiericortiulagrendene@alice.it

comunicazione con la stampa

Daniele Grendene 335-7327617