

Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza all'interno del progetto **formazione e in-formazione** un Webinar sul tema:

ALIMENTAZIONE E PERFORMANCE

MERCOLEDÌ 29 GENNAIO 2025

RELATORE: DOTT. FABIO PELUCCHI BIOLOGO NUTRIZIONISTA

La pratica di uno sport richiede regole precise anche in campo nutrizionale e l'alimentazione deve essere considerata un vero e proprio mezzo di allenamento. L'alimentazione deve fornire allo sportivo tutti i nutrienti indispensabili per un corretto funzionamento dei processi fisiologici e biochimici che permettono di eseguire attività fisiche alla massima intensità. Un'adeguata assunzione energetica è condizione necessaria (purtroppo non sufficiente) per il raggiungimento di una prestazione atletica ottimale. Un regime equilibrato rispetto ai fabbisogni è il pilastro portante dei condizionamenti anatomo-funzionali promossi dall'allenamento e finalizzati al raggiungimento della migliore prestazione sportiva.

PROGRAMMA

Ore 20.30 Registrazione dei partecipanti

Ore 20.45 Introduzione a cura del Fiduciario Tecnico Regionale Graziano Camellini

Ore 21.00 Intervento del dottor Fabio Pelucchi (biologo nutrizionista)

Ore 22.30 Discussione

ATTENZIONE: l'iscrizione dovrà essere effettuata **entro il 25 gennaio** da ogni singolo partecipante, al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.

La partecipazione al seminario assegna **0.5 crediti formativi** ai Tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.

CLICCA E ISCRIVITI

