

VareseNews

Alimentazione e atletica leggera, se ne parla al Chiostro di Voltorre

Pubblicato: Martedì 23 Maggio 2023



 21:00 – 22:30

 Chiostro di Voltorre

 Piazza Chiostro, 23

 Gavirate

Una **alimentazione corretta** – nella quantità, nella qualità e nelle modalità di assunzione – è una **componente importante**, talvolta determinante, nella **preparazione alla gara** degli sportivi di ogni disciplina. E l’atletica leggera non fa eccezione, anzi.

L’argomento, molto vasto, sarà affrontato con attenzione nel corso di un incontro in programma **venerdì 26 maggio al Chiostro di Voltorre** (dalle ore 21), grazie all’organizzazione della Varese Atletica e dell’Atletica Gavirate in collaborazione con il comitato provinciale della Fidal.

A condurre la serata intitolata “Come gestire l’alimentazione prima e dopo gara in atletica leggera” sarà

la dottoressa **Alice Kabore** in collaborazione con la dottoressa **Serena Martegani**, una delle più conosciute specialiste in questo campo. L'incontro è a ingresso libero ma i posti a disposizione sono limitati a 100: per questo è **necessario prenotare** attraverso una e-mail da inviare a iscrizioni@atleticagavirate.com.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it