



# ALIMENTAZIONE & ATTIVITÀ SPORTIVA IN ETÀ GIOVANILE

Consigli e indicazioni utili per allenarsi e gareggiare con la giusta energia

*L'incontro ha come scopo principale quello di fornire le giuste e corrette **indicazioni** per una corretta alimentazione sportiva giovanile, sfatare falsi miti e tabù che i social oggi propongono. Spiegare scientificamente che cosa uno sportivo ha bisogno di mangiare, come lo assimila, come lo utilizza durante l'attività sportiva e cosa serve per un corretto recupero "energetico".*

## Destinatari

Operatori sportivi, Tecnici, Allenatori, Istruttori, Studenti di Scienze Motorie, Genitori

## Relatore

**Roberto PUSINELLI** – Laureato In Scienze Motorie e Sport, in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate, Master Universitario di II Livello in Nutrizione e Dietetica

## Data e sede

**24 novembre 2023 - ore 20.30-22,30**  
Sala riunioni - Piazzale Valgoi, 5 - Sondrio

## Informazioni e Iscrizioni

Partecipazione gratuita - **Iscrizione obbligatoria entro il 22 novembre** o fino a esaurimento posti (n. 35). Procedura d'iscrizione:

1. collegarsi direttamente al sito della SRdS: <https://lombardia.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/296-sondrio-alimentazione-attivita-sportiva-in-eta-giovanile.html> (in alternativa è possibile trovare il corso "**Sondrio - Alimentazione & attività sportiva in età giovanile**" nel sito del CONI Lombardia nella sezione "Corsi" della "Scuola Regionale dello Sport") e seguire le istruzioni del form
2. nel caso di prima registrazione, viene richiesto l'accreditamento all'area riservata CONI, a cui far seguire l'iscrizione al corso in oggetto secondo la procedura di cui al punto 1

## Informazioni

Delegazione CONI Sondrio – mail: [sondrio@coni.it](mailto:sondrio@coni.it)  
Seminario organizzato dalla SRdS del CONI Lombardia  
in collaborazione con la Delegazione CONI Sondrio