

Alimentazione e Sport

Santa Maria Nuova, 8 Agosto 2018

Finalità: Nella crescita di un atleta riveste importanza capitale anche l'alimentazione a cui esso si sottopone. Non è però così scontato che vi sia nell'individuo la piena coscienza di ciò che esso possa permettersi all'atto pratico per migliorare la performance. Una dieta sbilanciata potrebbe non soddisfare appieno le esigenze nutrizionali di chi pratica sport. L'incontro mira a fugare alcuni dubbi sulla scelta di una alimentazione equilibrata e indicare quelli che sono i nutrienti necessari per soddisfare le esigenze degli atleti.

Educare alla vita attraverso lo sport

Santa Maria Nuova, 10 Agosto 2018

Finalità: Molto spesso si discute sui modelli da seguire per una corretta e sana crescita psicofisica dei ragazzi in età adolescenziale. Veicolare questo obiettivo utilizzando lo Sport e le sue dinamiche intrinseche è quello che ci si può proporre seguendo modelli e comportamenti ben definiti. L'incontro mira a fugare alcuni dubbi sulla scelta dei percorsi e degli obiettivi da focalizzare dal punto di vista psicologico e fisico nel contesto di un ambiente che con le proprie regole possa soddisfare le esigenze dei ragazzi.

[gli incontri si svolgeranno presso Piazza Mazzini nel Comune di Santa Maria Nuova \(An\)](#)

Alimentazione e Sport

Programma

Ore 10.00	Accoglienza ed accredito partecipanti
Ore 10.30	Saluti istituzionali
Ore 10.45	Pattinaggio e Alimentazione: gli atleti a tavola – <i>Dott.ssa S. Magrini</i>
Ore 11.30	Integrazione a supporto dell'atleta agonista – <i>Dott. L. Belli</i>
Ore 12.15	Interventi
Ore 12.30	Termine dei lavori a seguire "L'aperitivo del pattinatore" organizzato dal Gruppo Sportivo Pattinaggio Santa Maria Nuova

Relatori:

Dott.ssa Sara Magrini Biologa e nutrizionista

Dott. Luca Belli Biologo Nutrizionista Specialista in scienza dell'alimentazione, SIAN ASUR Marche AV2, NUTRICAM: Food & Health - Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria – Università di Camerino, Consigliere Nazionale SINSeB

Educare alla vita attraverso lo sport

Programma

Ore 10.00	Accoglienza ed accredito partecipanti
Ore 10.30	Saluti istituzionali
Ore 10.45	Educare allo sport ed alla vita: le life skills in ambito sportivo – <i>Dott. F. Sabbatini</i>
Ore 11.30	Favorire la crescita psicofisica ed il benessere in ambito sportivo – <i>Dott.ssa T. Stefani</i>
Ore 12.30	Termine dei lavori a seguire "L'aperitivo del pattinatore" organizzato dal Gruppo Sportivo Pattinaggio Santa Maria Nuova

Relatori:

Dott.ssa Tatiana Stefani Psicologa Centro Studi e Ricerca Muovintè

Dott. Filippo Sabbatini Psicopedagoga Centro Studi e Ricerca Muovintè

