

Come mangiare per rendere al meglio nella vita e nello sport

**Consigli utili per un'alimentazione corretta nella vita di tutti i giorni e
nella pratica sportiva**

Domenica 13 settembre 2015

Dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Presso la Sala di Città

Via Emilia, 92

San Lazzaro di Savena



La monotonia alimentare rappresenta uno dei tanti (troppi) fattori che minano la nostra salute: lentamente giorno dopo giorno.

Si può invertire il trend? Senza particolari sacrifici?

Crediamo di sì! Insieme, porremo attenzione alle abitudini, alla masticazione, alla varietà alimentare, all'integralità dei cibi, all'importanza della colazione, all'opportunità e all'insidia dei "fuori pasto", al ruolo della frutta e della verdura e ai momenti migliori in cui mangiarle, all'idratazione, alla salute dell'intestino... all'alimentazione di chi fa sport.

**Intervento a cura del Dottor Domenico Tiso,
Medico Responsabile dell'Ambulatorio di Nutrizione, Benessere e Stile di Vita
Clinica Villa Maria di Rimini**

*Per partecipare occorre inviare, **entro e non oltre mercoledì 9 settembre 2015**, una mail all'indirizzo bologna@federvolley.it indicando nome, cognome, indirizzo mail e recapito telefonico ed allegando copia*

*della ricevuta di pagamento del **contributo di partecipazione fissato in € 20,00**; oppure si può approfittare di un **PACCHETTO PROMOZIONALE (1 ADULTO + 1 GIOVANE UNDER 18) a €25,00.***

*Pagamento a mezzo **c/c postale n. 10487403 intestato a:***

FIPAV Bologna – Via di Corticella 180/4 – Bologna

Causale: Alimentazione e Sport 2015

ORGANIZZAZIONE A CURA DELLA FIPAV BOLOGNA