***Atleti, soci, allenatori e simpatizzanti del Pinerolo Nuoto, siete tutti invitati alla conferenza:***

***Alimentazione nel nuoto***

Lo sportivo ha esigenze nutrizionali specifiche e personalizzabili: una dieta adeguata è importante tanto quanto una buona preparazione atletica. A parità di allenamento a far la differenza in gara è proprio il tipo di dieta seguito dall’atleta.

Nel nuoto è molto importante saper gestire correttamente i pasti in funzione dell’allenamento.

Si è pensato pertanto ad un incontro dedicato alla corretta alimentazione del nuotatore, al fine di migliorare la prestazione e assicurare all’organismo tutti i nutrienti indispensabili alle migliori condizioni di benessere ed efficienza.

Relatori:

**Deborah Claro,** laureata in farmacia, partecipa da diversi anni in qualità di docente alla formazione nell’ambito delle medicine naturali; esperta in alimentazione naturale, intolleranze alimentari, ecosistema intestinale e naturopatia.

**Deni Hovi,** massofisioterapista, da sempre prepara gare e prestazioni sportive molto impegnative, istruttore di nuoto.

Sede: sala conferenze Piscina Comunale di Pinerolo

Date: sabato 3 dicembre 2016 h 14:30 per categorie eso C, eso B e sincronizzato

Venerdì 16 dicembre h 2016 ore 20:00 per categorie JRA e master.

Vi aspettiamo numerosi