

# L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO



La Società Sportiva Plebiscito Padova promuove un incontro formativo sulla corretta alimentazione dello sportivo, ospitando in qualità di relatore il **Dottor Giuseppe Travain**, medico specialista in Medicina dello Sport.

L'invito è rivolto ad allenatori ed atleti, nonché ai familiari dei praticanti delle diverse discipline sportive che vengono svolte negli impianti di via Geremia e si propone come vademecum per una equilibrata nutrizione per chi pratica lo sport.

Siamo tutti consapevoli che un adeguato apporto nutrizionale contribuisce al raggiungimento di una performance ottimale, almeno quanto uno stato psicofisico di benessere ed un adeguato allenamento; al Dott. Travain il compito di indicare i principi base per una corretta alimentazione evitando gli errori più comuni.

Nella doppia veste di medico, esperto di alimentazione nello sportivo e di praticante, perché tuttora in attività, siamo certi di poter sfruttare le competenze maturate nel seguire atleti e personali esperienze.

**L'incontro si svolgerà presso gli impianti del Plebiscito in Via Geremia, sabato 13 gennaio 2018, dalle 10.00 alle 12.00 e chiediamo la massima adesione possibile, non essendo previste repliche.**

Confidando di fare cosa gradita ci auguriamo di vedervi numerosi a questo prezioso appuntamento.

Cordiali saluti

La Direzione

Centro Sportivo Plebiscito