

Sport e corretta alimentazione: a Salò la salute è nel piatto

Di Redazione

Incontro alla Biblioteca Comunale salodiana organizzato dalla Canottieri con Synlab e Centrale del Latte



Corretta alimentazione e scelta consapevole degli alimenti sono fattori fondamentali per garantire una buona pratica sportiva e preservare la salute degli atleti: parte da questo presupposto **La Salute nel Piatto**, appuntamento organizzato il prossimo giovedì 28 novembre alle 19.30 presso la Biblioteca Comunale di Salò (Via Leonesio 4) dalla **Canottieri Garda**, in collaborazione con **SYNLAB** Santa Maria e **Centrale del Latte** Brescia.

Il legame tra una sana alimentazione, la qualità dei prodotti che scegliamo per la nostra tavola e l'attività sportiva, verrà approfondito da professionisti del settore, come il dottor **Glauco Nedrotti**, esperto in nutrizione sportiva e medico dello sport di SYNLAB Santa Maria, e il dottor **Antonio Fierro**, responsabile controllo qualità, ricerca e sviluppo della Centrale del Latte di Brescia.

Con loro interverranno **Marco Maroni**, Presidente della Canottieri Garda Salò e **Roberta Ghirardi**, Consigliera Comunale con delega alla biblioteca.

"Ogni anno la Canottieri avvicina allo sport centinaia di giovani atleti, ma consente anche a praticanti di ogni età di praticare diverse discipline. In tutti questi contesti l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale, non solo per raggiungere prestazioni di livello, ma soprattutto per tutelare la salute" sottolinea il Presidente della Canottieri **Marco Maroni**. *"Ci sembra importante condividere con i cittadini l'esperienza e le conoscenze acquisite dalla nostra società perché vadano a beneficio di tutti"*.

L'incontro, a ingresso libero su prenotazione, è aperto alla cittadinanza e a chiunque voglia capire meglio come i nutrienti degli alimenti che consumiamo ogni giorno interagiscono con il nostro corpo per migliorare energia, resistenza e recupero. Si parlerà anche di selezione e conservazione di alimenti di qualità.

Per iscrizioni <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefgFpEu0ZkQfXxN2pLntxuQ4fI8oEINIjfQPjezw8VZEJOsQ/viewform>

La Salute nel Piatto

Guida ad una scelta consapevole degli alimenti per il benessere e lo sport

Giovedì 28 novembre 2024, alle 19.30

Biblioteca Comunale, Via Leonesio 4, Salò

DATA DI PUBBLICAZIONE: 27/11/2024 - AGGIORNATO IL 09/12/2024 ALLE 02:00

2024 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)