

## 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®](#)