



Comune di Carnate Assessorato allo Sport

"FUEL YOUR GAME!"

L'importanza della nutrizione nel basket

ARGOMENTI:

- Alimentazione e nutrizione: differenza e la sua importanza;
- Idratazione;
- Cosa mangiare prima, durante e dopo l'allenamento e partita;
- Timing dei pasti;
- Workshop: esempi pratici;
- L'impatto sulla performance;
- Q&A (spazio alle domande)



QUANDO e DOVE:

MERCOLEDÌ 9 APRILE 2025

DALLE ORE 21.00 ALLE ORE 22:30

BIBLIOTECA CIVICA DI CARNATE-

VIA ITALIA, 6 20866

CARNATE (MB).

A CURA DI:

Dott.ssa WISNIEWSKI CAMILLA CHIARA

BIOLOGA NUTRIZIONISTA,

Antropometrista 1° livello (SANIS)

e-mail: wisniewskicamilla.nutrizionista@outlook.com

P.IVA: 13994800962

A CHI E' RIVOLTO:

Giocatori, Genitori, Staff, Società e chiunque sia interessato all'evento



In collaborazione con
ASD Basket Carnate

