

# Cibo per la Vittoria !

Nozioni di base e consigli pratici per controllare la propria alimentazione e migliorare la prestazione sportiva.

**Sabato 21 Novembre 2015 alle ore 9:00**

Sala Convegni ASCOM  
via Massena, 20 - 10128 Torino

## Programma:

ore 9:00 Registrazione

ore 9:15 Introduzione:

L'importanza dell'Alimentazione nello Sport  
Ezio Dau, Presidente Comitato Provinciale Torino A.S.C.

ore 9:30 Nutrizione per Tutti gli Sportivi

ore 10:15 *Question Time*

ore 10:30 Migliorare le Prestazioni e Prevenire gli Infortuni

ore 11:15 *Question Time*

*ore 11:30 Coffee Break*

ore 12:00 L'Alimentazione per i Giovani Campioni del Futuro

ore 12:45 *Question Time*

*ore 13:00 Conclusione lavori*

Al termine dei lavori tutti i partecipanti riceveranno una copia omaggio del libro ***Cibo per la Vittoria!*** scritto dalla relatrice Vanessa Pigo, Nutrizionista Sportiva specializzata in Nutrizione e Dietetica applicata allo Sport.