



TeamSport organizza l'incontro tematico di approfondimento:

L'IMPATTO DELLA DISCONTINUITÀ SPORTIVA SULL' ALIMENTAZIONE, LA MOTIVAZIONE E L' ASPETTO MOTORIO IN ADULTI E BAMBINI

sponsorizzato da



giovedì 8 aprile, dalle ore 18.30 alle ore 20.30
l'incontro, aperto a tutti, sarà trasmesso in streaming
sui nostri canali YouTube e Facebook

PROGRAMMA

**L'alimentazione in un periodo di sedentarietà
Consigli per una corretta nutrizione**

Dott.ssa Giulia Galligani
Dietista e Nutrizionista

**La motivazione e gli stimoli per gestire l'on/off
dovuto alla discontinuità dell'attività sportiva**

Dott.ssa Adriana Lombardi
Psicologa dello Sport e Docente Scuola dello Sport

**Come poter gestire a casa i momenti di «stop» allo sport
Consigli per genitori e atleti**

Prof. Danilo Manstretta
Docente Metodologo Scuola dello Sport

INTERVERRANNO

Marco Riva
Presidente CONI C.R. Lombardia

Martina Cambiaghi

con il patrocinio di

