

**Giovedì 3 Marzo 2022 ore 20:30**

**su piattaforma Google Meet**

**[meet.google.com/bvk-eqyb-car](https://meet.google.com/bvk-eqyb-car)**

**si terrà l'incontro**

**CSTime**

*Alimentazione per la performance  
sportiva e per il benessere*

Parleremo di principi di sana alimentazione per sport e salute, a seguire domande e risposte

Al termine dell'incontro tutti i partecipanti riceveranno delle schede di educazione alimentare per provare a pianificare il proprio menù equilibrato

Ci incontreremo con la

**Dott.ssa Annalisa Terenzio**

**Biologa Nutrizionista**

**Esperta in nutrizione sportiva, alimentazione consapevole e  
comportamento alimentare**

**Siete tutti invitati a partecipare!!!**

*Con il prezioso contributo e supporto di*

*EDIL VI.PO. Costruzioni & Ristrutturazioni – Arcene BG*