



CSC

Centro Studi Campanile
Alimentazione Nutrizione Medicina degli Stili di Vita

Bari, 24 Novembre 2019

Hotel Rondò, C.so Alcide De Gasperi, 308 - Bari

Corso di Aggiornamento **COME MIGLIORARE LA PERFORMANCE LA NUTRIZIONE NEL CICLISMO**

PROGRAMMA SCIENTIFICO

09.15 | L'alimentazione nel ciclista amatoriale e agonista.

Il fabbisogno proteico, l'idratazione.

L'ottimizzazione della performance.

Strategie nutrizionali pre e post allenamento.

Strategie nutrizionali pre, durante e post gara.

Integrazione e supplementazione

13.15 | Conclusioni

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 40.00 (attestato di partecipazione)

Tale evento è parte integrante del corso *La Nutrizione Molecolare*, 22, 23, 24 Novembr 2019

RELATORE

● Massimo Caliendo

Biologo Nutrizionista, Specialista in Patologia clinica, Esperto in Nutrizione e Sport, Laurea in Medicina e chirurgia, Bergamo

ORE E DESTINATARI

4

ORE

Biologo, Medico chirurgo (tutte le discipline), Dietista

PER INFORMAZIONI CONTATTACI AL

☎ +39 335.8328394



CENTRO STUDI CAMPANILE

📍 Via G. Parini, 13/A - 70020 Cassano delle Murge (Ba) - ☎ Tel: +39 080.3072210 - ✉ info@formazionenutrizione.it

