



A.S.D. CARNIA BIKE  
in collaborazione con  
A.S. AMATORI LIBERTAS CARNIA – CARNIA WELCOME  
con il patrocinio  
CITTÀ DI TOLMEZZO – Assessorato allo Sport

organizza un incontro sul tema

# MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI NELLO SPORT

L'incontro si terrà **MARTEDI 7 GIUGNO 2011**  
a Tolmezzo presso la Sala Convegni  
del Centro di Coordinamento Culturale della Carnia,  
attigua al Museo Carnico, con inizio alle ore 20.00

La serata è rivolta a tutti coloro che praticano sport  
sia a livello agonistico che amatoriale

Nel corso della serata si parlerà di:

- Importanza della respirazione
- Idratazione mediante un corretto uso dell'acqua
- Alimentazione come apporto di nutrienti all'organismo
- Utilizzo di integratori alimentari

Interverranno:

- dott. Paolo Di Gallo (scienze erboristiche)
- dott.ssa Cristina Giusto (biologa nutrizionista Staff Udinese Calcio)
- dott. Giorgio Rossi (EMAR Ricerche e Applicazioni Biomediche)

INGRESSO LIBERO