

Mangiar bene per sentirsi in *forma*

**ALIMENTAZIONE,
STAGIONALITA', DIETA PER CHI
PRATICA (E NO) SPORT**

**INTERVIENE LA
DOTT.SSA GIULIA BOSSINA**

L'attenzione alla corretta alimentazione non è un dettaglio secondario in generale, ma soprattutto per chi pratica sport.

Alcuni semplici consigli ragionati e suffragati dall'evidenza scientifica, possono aiutarci a fare scelte alimentari migliori, con un occhio all'ambiente.

MARTEDI' 24 OTTOBRE

ore 18.00 (rivolto soprattutto ai genitori)
ore 21.00 (rivolto soprattutto ad atleti e allenatori)



**A.S.D. AUXILIUM
MONTEROSA**

Via Paisiello 37 - 10154 Torino - tel. 011 2304 115
www.auxiliummonterosa.altervista.org
mail auxiliummonterosa@gmail.com

INforma ZIONE

suggerimenti,
suggerzioni
e iniziative
per riscoprire
lo **sport**
come
strumento
per la cura di **sè**
e dell'**ambiente**

nell'ambito delle
iniziative promosse
con il progetto

**"sport sano
in corpore sano"**



Per organizzare
al meglio l'incontro,
ti chiediamo di
segnalare la tua
presenza. Grazie!

Iniziativa e proposte organizzate nell'ambito del
progetto "Sport sano in corpore sano" in collaborazione con



PARROCCHIA
San Domenico
SAVIO

maggior sostenitore



Fondazione
Compagnia
di San Paolo