





METODO **NUOVE X FORME**
by Monia De Nale

Matrix Dimagrimento Nuove Forme
Matrix di De Nale Monia
Via Ceresina 15/A, Caselle di Selvazzano D.
35030 Padova
tel. 049 2956545 cel. 3482119313
info@matrixdimagrimento.com
www.matrixdimagrimento.com

 Nuove Forme - Matrix Dimagrimento
 matrix_nuove_forme

METODO
NUOVE X FORME
by Monia De Nale


LIBERTAS
PROVINCIA DI PADOVA

"IL CORRETTO RAPPORTO CON IL PROPRIO FISICO NEL GIOVANE SPORTIVO"

INCONTRO INFORMATIVO E FORMATIVO

LUNEDÌ 17 FEBBRAIO H. 20.45

C/O Sala della formazione - Stadio Colbachini
Piazza Azzurri d'Italia - Padova

Evento gratuito, aperto a tutti, rivolto in particolar modo
ad allenatori e tecnici del giovane sportivo.



Comune di Padova

ARCELLIADI 2020

Evento realizzato con il patrocinio
del Comune di Padova,
nell'ambito del progetto "La città delle Idee"



“Il corretto rapporto con il proprio fisico nel giovane sportivo”



Presentazione.



Adolescenti e sport: stile di vita dato da alimentazione e corretto approccio davanti allo specchio (a favore della prevenzione del sovrappeso).

- il ruolo dell'allenatore e del tecnico sportivo.
- Il rapporto con il genitore.
- Allenatore e genitori collaborano per un corretto stile di vita tra sport e alimentazione.



Consigli per un corretto stile di vita: focus sull'importanza di una colazione gratificante, genuina e nutriente.

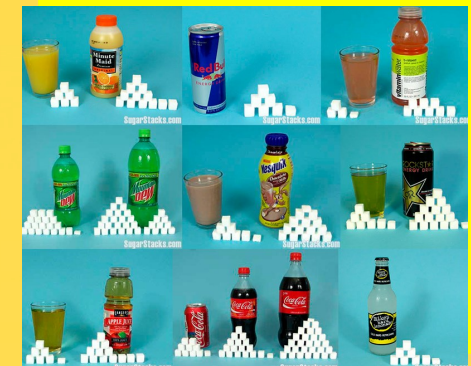


Lo spuntino di qualità: alternative a merende confezionate, caramelle e patatine:

- Frutta fresca
- Frullati di frutta di stagione
- Frutta secca



Fondamentale: Perché le bevande zuccherate non fanno parte di uno stile di vita sano.



Il circolo del glucosio.

