

# RUNNING & ALIMENTAZIONE



**MARTEDÌ 25 FEBBRAIO**

ore 20 presso STUDIO PUNTO TRE

## COME GESTIRE L'ALIMENTAZIONE DALLA 5KM ALL' ULTRAMARATONA

Un incontro formativo per scoprire come ottimizzare l'alimentazione in ogni fase della preparazione e della gara, sfatando falsi miti e imparando le strategie migliori per massimizzare la performance e il recupero.

**EVENTO ESCLUSIVO  
PER I TESSERATI  
MISSULTEAM**

## DI COSA PARLEREMO

- **Nutrizione** pre, durante e post allenamento/gara
- **Integrazione ideale:** barrette, gel, sali minerali: cosa è davvero utile e quando utilizzarli?
- **Idratazione** efficace
- **Falsi miti e credenze** : Carbo-loading? Digiuno prima della corsa?



L'incontro a numero chiuso (**MAX 40 PARTECIPANTI**), sarà tenuto dal **Dott. Roncoroni Francesco**, *Dietista SANIS & ESNS CERTIFIED SPORT NUTRITIONIST*

## PER PRENOTARSI E' NECESSARIO COMPILARE IL FORM

(sarà inviato il link sulla chat WhatsApp della squadra)

**Per info contattare Mattia via WhatsApp**



+39 3886940875



info@studiopuntotre.com



Via Anzani 37, Como

