

# MANGIARE bene PER ALLENARSI *meglio*

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale per migliorare le prestazioni sportive.

Non è solo questione di porre attenzione al cibo a livello qualitativo e quantitativo ma anche di abbinare gli alimenti in modo corretto e di idratarsi adeguatamente, perché il corpo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive.

Mangiare meglio, quindi, non vuol dire dieta o privazione ma privilegiare i cibi sani nelle quantità giuste per far funzionare il corpo al meglio.

Forma Fisica e Risultati  
si costruiscono a tavola!

Scopri come migliorare  
la tua alimentazione



**Mercoledì 17 Febbraio 2016 dalle 10:00 alle 11:00**

Incontro informativo gratuito con **Vanessa Pigino**, Consulente Nutrizionale

**Prenotazione obbligatoria (fino ad esaurimento posti)**

Segui i consigli di Vanessa su  
[www.vanessapigino.net](http://www.vanessapigino.net)

