

***IN COLLABORAZIONE CON:***

**FARMACIA DR. ARRIGONI DOMINGO & C. s.a.s.**

Via A. De Gasperi, 10- 32036 Sedico (BL)

**FARMACIA ZAMPOL D'ORTIA ADRIANO**

Via Piave, 48-32020 Lentiai (BL)

**FARMACIA AL CASTELLO s.a.s.**

Via D. A. Fabris, 1-32026 Villa Di Villa (BL)

**FARMACIA DI SOSPIROLO**

Località Capoluogo 124-32037 Sospirolo (BL)

**RECAPITI TELEFONICI:**

Dott.ssa Carniel: 347 6238544

Farmacia Sedico 0437 852009

Farmacia Lentiai: 0437 750581

Farmacia Villa Di Villa: 0437 748053

Farmacia di Sospirolo: 0437 89319

**DALL'ATTIVITÀ FISICA  
MODERATA ALLO SPORT: COME  
ALIMENTARSI CORRETTAMENTE**

**11 aprile 2018 ore 20.30**

**Sala comunale di Sedico (BL)**



**Presenta  
Dott.ssa Alessandra Carniel  
Dietista**

- ◆ *Come ottenere una buona forma psicofisica*



- ◆ *Quale attività fisica scegliere:* attività aerobica e attività anaerobica



- ◆ *Alimentazione equilibrata:* benessere e sport
- ◆ *I nutrienti indispensabili nello sport*
- ◆ *I radicali liberi e gli antiossidanti*

- ◆ *L'energia che serve:* come si forma l'energia

- ◆ *Allenamento e gara:* come alimentarsi correttamente

