



Allenati nello sport... fai goal nella vita!

Stile di vita e alimentazione

Giovedì 5 dicembre ore 18.00

presso l'auditorium dell'Istituto Martino Martini



In collaborazione con:



Conosci le tecniche per **migliorare le tue performance** nell'attività di ogni giorno e nello sport? Training psicofisico, alimentazione e un corretto stile di vita: per te una serata di approfondimento con **racconti ed esperienze** dagli specialisti del settore.

Programma:

- Saluti istituzionali
- Relazione interattiva della relatrice **dott.ssa Brunella Valenti** (psicologa dello sport, referente Federazioni Sportive Trentine)
- Racconti di atleti professionisti in vari sport
- Dibattito con la platea

Modera la serata il **dott. Andrea Maino** (nutrizionista e dietista Risto3)

Si ringrazia per la collaborazione:

