

Sport I Lugano Sharks e FitLab 2.0 insieme per parlare di alimentazione degli sportivi

Una serata all'Aula magna del Liceo Lugano I per sensibilizzare sul corretto apporto nutrizionale che gli atleti devono passare al proprio corpo negli allenamenti e in partita



I Lugano Sharks, il settore pallanuotistico della Lugano Aquatics, nonché la squadra più titolata della Città di Lugano, da questa stagione, sfruttando il periodo di smontaggio del pallone del Lido e le settimane più libere da allenamenti, organizzeranno una serie di incontri di sensibilizzazione e di approfondimento su temi di indubbia importanza, con il fine di forgiare atleti dall'atteggiamento encomiabile, sia dentro che fuori dall'acqua, talenti in vasca, ma soprattutto nella vita.

Tra questi incontri, di notevole interesse ed attualità sarà il secondo, che si terrà presso l'Aula magna del Liceo Lugano I il 27 settembre alle 18.00 e che avrà come tema la sensibilizzazione sulla corretta alimentazione, entrando nel dettaglio su quale sia il corretto apporto nutrizionale che gli atleti devono passare al proprio corpo nelle varie fasi degli allenamenti, prima e soprattutto dopo un importante sforzo fisico e come si prepara il proprio corpo con l'avvicinarsi alle partite.

La corretta alimentazione è un tema da considerare anche nei mesi estivi, lontani dalle fatiche della stagione agonistica.

L'incontro verrà tenuto da un team di nutrizionisti e terapeuti di FitLab 2.0, la giovane e vivace realtà con sede a pochi passi dal Lido, che sarà il nuovo partner dei Lugano Sharks per la stagione 2022/2023, che approfitterà dell'occasione anche per presentare al pubblico in sala i dettagli e gli aspetti della neonata collaborazione con il team luganese di pallanuoto. All'evento presenzierà anche il vicesindaco di Lugano Roberto Badaracco.

La partecipazione all'incontro sarà libera ed aperta a tutti i tecnici, agli atleti ed ai genitori di tutte le categorie.

A fine serata verrà consegnato un gadget ai partecipanti.