



LUGANO «La corretta alimentazione è la base»

Si è svolta ieri sera la serata informativa sui principi dell'alimentazione e della nutrizione sportiva nei giovani.

L'evento è stato organizzato presso l'Aula Magna del Liceo Lugano 1 dalla squadra cittadina di pallanuoto in collaborazione con FitLab2.0.

LUGANO - Si è svolta ieri sera, presso l'Aula Magna del Liceo Lugano 1, la serata informativa sui principi dell'alimentazione e della nutrizione sportiva nei giovani organizzata dai Lugano Sharks di pallanuoto in collaborazione con il Centro di fisioterapia FitLab 2.0 partner medicale della squadra.

L'evento, presentato dal giornalista Gianfranco De Santis, ha avuto come scopo quello di sensibilizzare i giovani sulla corretta alimentazione, entrando nel dettaglio su quale sia il corretto apporto nutrizionale che li atleti devono integrare nel proprio corpo nelle varie fasi degli allenamenti, prima e soprattutto dopo un importante sforzo fisico.

Ospite d'eccezione dell'evento il Vicesindaco di Lugano Roberto Badaracco che ha voluto dare il proprio contributo al pubblico al sempre più diffuso tema della sana nutrizione.