

OPERATORI SPORTIVI

ALIMENTIAMO LO SPORT

CONVEGNO SPORT E ALIMENTAZIONE

SABATO 13 DICEMBRE 2014, ore 10:00

Villa Reale - Sala Convegni Teatrino di Corte, Viale Brianza 2, Monza

INTRODUZIONE

La SRdS CONI Lombardia e il CONI Delegazione Monza e Brianza, in linea con il tema di EXPO 2015, organizzano il convegno dal titolo "Alimentiamo lo Sport". Medici ed esperti del campo della nutrizione e dello sport, interverranno e si confronteranno al fine di affrontare in modo pragmatico il legame tra alimentazione e sport e i temi ad esso correlati. Un'occasione aperta a tutti gli appassionati di sport che permetterà di acquisire maggiore consapevolezza sull'importanza dei corretti stili alimentari, che potranno essere concretamente adottati grazie ai consigli dei nostri esperti.

PARTECIPAZIONE

Solo su invito.

PER ADESIONI - mail: monza@coni.it

INFORMAZIONI

SEDE DEL CONVEGNO

Villa Reale - Sala Convegni Teatrino di Corte
Viale Brianza 2, Monza

PER INFO - mail: monza@coni.it, tel. 02.799189

PROGRAMMA

SALUTI ISTITUZIONALI

Roberto Scanagatti	Sindaco di Monza
Pier Luigi Marzorati	Presidente CONI Lombardia
Enrico Radaelli	Delegato CONI Delegazione Monza e Brianza
Marco Riva	Direttore Scuola Regionale dello Sport CONI Lombardia

MODERATORE

Ugo Monsellato	Medico e Docente SRdS
-----------------------	-----------------------

RELATORI

Ugo Monsellato	Medico e Docente SRdS
Antonietta Marchi	Pediatra specialista in Ematologia e Medicina dello Sport
Elena Casiraghi	Specialista in Alimentazione e Integrazione dello Sport
Martina Fugazza	Psicologa dello sport
Claudia Giordani	Delegato CONI Milano
Andrea Camesasca	Membro del Consiglio CCIAA di Como, Vice Presidente Associazione albergatori di Como, Ristoratore e Albergatore
Roberto Fusaro	Libero professionista, Consulente nel campo del biologico per le strutture ricettive, Organic Food&Beverage Manager.

OSPITI

Luca Sacchi	Bronzo Olimpico 1992 - <i>Nuoto</i>
Matteo Tagliarioli	Oro Olimpico Pechino 2008 - <i>Spada</i>
Valentina Marchei	Olimpiadi Sochi 2014 - <i>Pattinaggio artistico su ghiaccio</i>
Angelica Savrayuk	Bronzo Olimpico Londra 2012, Oro mondiale 2009 / 2010 / 2011 - <i>Ginnastica ritmica a squadre</i>
Daniela Masseroni	Argento Olimpico Atene 2004, Oro mondiale 2005 / 2009 / 2010 - <i>Ginnastica ritmica a squadre</i>

ARGOMENTI

LA TRASFORMAZIONE DELL'ENERGIA CHIMICA IN ENERGIA MECCANICA

Dall'alimentazione alla prestazione sportiva

Relatore: Ugo Monsellato

L'ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA NEL BAMBINO/RAGAZZO CHE FA ATTIVITÀ FISICA

Carboidrati-proteine-grassi-sali; quali sono e come agiscono

Relatore: Antonietta Marchi

ALIMENTAZIONE SPORTIVA

Applicata alle fasi cruciali dell'allenamento e della giornata di allenamento/gara

Relatore: Elena Casiraghi

LA DIETA NELLA TESTA

Viaggio attraverso le emozioni e i meccanismi psicologici alla base di ogni comportamento alimentare

Relatore: Martina Fugazza

ITALIAN FOOD, UN VERO LIFE STYLE

Dalla tradizione alle nuove ricerche

Relatore: Andrea Camesasca e Roberto Fusaro

PRESENTAZIONE PROGETTO "CONI PER EXPO"

Relatore: Claudia Giordani

RINFRESCO FINALE