

A Cariati convegno CSEN sull'alimentazione nel ciclismo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



CARIATI (CS), 27 MARZO 2015 - Si terrà domenica 29 marzo il convegno “Bike & Diet”, che verterà sulle problematiche dell’alimentazione nel ciclismo. L’evento è organizzato dal Comitato provinciale di Catanzaro Csen (ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni) in collaborazione con la palestra Ma.Pi. Fitness e avrà come relatore il dottor Giuseppe Musolino, nutrizionista con lunga esperienza nel campo dello sport. Come in ogni altra attività sportiva, la corretta alimentazione è un caposaldo di chi si allena in bici. [MORE]

Ma rispetto ad altre discipline, nel ciclismo non è sufficiente seguire una dieta equilibrata, occorre organizzare meticolosamente la giornata dal punto di vista alimentare. Come nutrirsi prima, durante e dopo l’attività sportiva, gli errori alimentari più comuni nella preparazione del ciclista, il pericolo disidratazione, corretto utilizzo degli integratori: questi e altri i temi dell’appuntamento. Il ciclismo è spesso balzato agli onori delle cronache per fatti legati all’assunzione di sostanze vietate.

Una giusta alimentazione può fare la differenza in termini di performance atletica e di conseguenza può essere un valido strumento per tenere il più lontano possibile lo spettro del doping e garantire la salute dell’atleta. Il Csen non è nuovo a iniziative del genere, essendo ormai una realtà consolidata nell’ambito dello sport a livello nazionale (quello di Catanzaro è uno dei sette poli di formazione Csen presenti in Italia). Formazione e aggiornamento sono alla base della filosofia di quest’ente che, quale

Centro di Formazione Nazionale Autorizzato, mira da un lato a formare nuovi figure nello sport rilasciando certificazioni valide sul territorio nazionale e dall'altro a svolgere attività di informazione a 360 gradi, come è il caso dell'evento in questione, aperto a tutti e non solo ai professionisti del settore. L'incontro si terrà a Cariati presso la sala convegni "iGreco". Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito www.musolino.jimdo.com.

(notizia segnalata da Francesco Boccia)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/a-cariati-convegno-csen-sull-alimentazione-nel-ciclismo/78281>

