



Federazione Italiana Vela
XV ZONA

FORMAZIONE PERMANENTE XV ZONA

Programma del Corso: **Principi di alimentazione per velisti**

Docente formatore: **Dott.ssa DONATELLA POLVARA**

- Presentazione della bibliografia
- Il consumo nello sport velico
- L'equilibrio metabolico dell'organismo e i principi nutrizionali validi
- I consigli nutrizionali per mantenere le performance
- L'idratazione adeguata per mantenere le performance
- I principi nutrizionali da mettere in cambusa
- L'alimentazione pre-gara
- L'alimentazione durante le competizioni veliche
- Il pasto di recupero post-gara

Sabato 23 settembre 2017

Ore 15.00

presso la sede della

Lega Navale sez. di Mandello del Lario

Via Prà Magno, 8

Mandello del Lario

Domenica 22 ottobre 2017

Ore 15.00

presso la sede de:

Associazione Nautica Sebina

Località Ambrosa Via Industriale, 5

Sulzano (Bs)

Domenica 05 novembre 2017

Ore 14.00

presso la sede de:

Associazione Velica Alto Verbano

Viale Dante Alighieri, 6/A

Luino (Va)



Federazione Italiana Vela
Comitato XV Zona - Lombardia, Piemonte e Valle d'Aosta
Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal CONI
Federazione Sportiva Paralimpica riconosciuta dal CIP
Via G.B. Piranesi, 46 - 20137 Milano - tel. e fax 02.70.12.29.70
www.xvzona.it xv-zona@federvela.it

