



Città di Valdagno

MANGIO SANO?

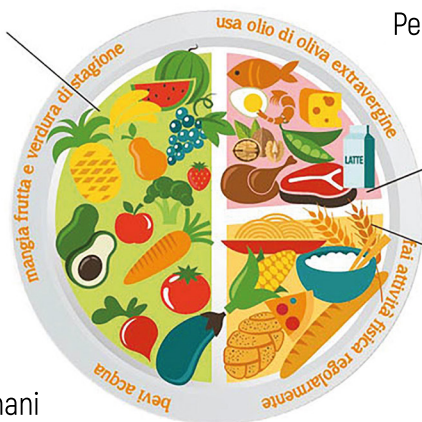
L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SANA PER GIOVANI SPORTIVI E NON.

**verdure e ortaggi
+ frutta**

Consuma tutti i giorni
frutta e verdura di
stagione



Bevi acqua e rimani
idratato tutto il giorno



Per cucinare e condire
usa olio evo

proteine

cereali



Fai attività fisica tutti i giorni
almeno 30 minuti



VALDAGNO - PALAZZO FESTARI SALA SOSTER
VENERDÌ 28 MARZO ORE 20,30

RELATORE DOTT. DIEGO FORTUNA
BIOLOGO-NUTRIZIONISTA (SPORTIVO OLIMPICO)