

SERATE

DELL'ULTIMO VENERDÌ DEL MESE | 2025

CAI · UGET



BUSSOLENO

**Venerdì
9 maggio
ore 21:00**

Presso la Sede:
Borgata Grangie, 20 Bussoleno

Alimentazione in montagna.

Lo scopo della serata è fare il punto sulle attuali conoscenze relative alle esigenze nutrizionali in condizioni di attività sportiva intensa, che richiede elevate prestazioni sia fisiche che psicologiche.

In questo contesto, come per ogni disciplina sportiva, è fondamentale che lo stato di salute e la performance fisica vengano supportati e ottimizzati attraverso un adeguato apporto di alimenti e liquidi.

Serata a cura di Rossella Tonso.

Biologa Nutrizionalista - ISA Istruttore Regionale di sci alpinismo.

www.cai-bussoleno.it

