

# dimmi cosa mangi ti dirò come corri



## m\*intrigo / sport 2009-2010

Una serata per parlare di alimentazione e di sport

### Quando:

Lunedì

# 31

maggio  
2010  
ore 21.00

### Dove:

Sala Conferenze  
del Centro  
don Bosco  
viale Marconi  
Rovigo

Per chi fa attività sportiva l'alimentazione riveste un ruolo determinante: Marco Venturi illustrerà i principali aspetti della fisiologia degli alimenti, la scomposizione tipo della giornata alimentare, l'importanza dell'alimentazione in allenamento, in gara e in recupero, i cibi ideali per ogni tipo di sport.

### Marco Venturi

Educatore Alimentare Nutrizionista,  
esperto in Nutrizione Sportiva  
Istruttore di Fitness,  
docente CSEN - Centro Sportivo  
Educativo Nazionale.

### Vuoi sapere come mangi?

Manda una mail a  
[info@tumbo.it](mailto:info@tumbo.it)  
e iscriviti all'evento:  
**durante la serata ai primi  
5 iscritti Marco Venturi  
farà una consulenza  
alimentare personalizzata!**

### Per info:

Tumbo  
cell: 347.8390860  
e-mail: [info@tumbo.it](mailto:info@tumbo.it)  
Web: [www.mintrigo.it](http://www.mintrigo.it)  
Skype: [acsd.tumbo](https://www.skype.com/name/acsd.tumbo)  
Ci trovate al piano terra della sede  
di viale Marconi 2, dal lunedì al  
venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e  
nei pomeriggi di martedì, giovedì e  
venerdì dalle 17.00 alle 18.30.

powered by

M'intrigo è un'iniziativa promossa da

sostenuta da

