



**Dott. Alessandro Mancuso**, Biologo Nutrizionista  
**Dott. Francesco Margheriti**, Biologo Nutrizionista

06 Giugno 2015

**Aula Ghigi**

**Dipartimento di Scienze Biologiche, Geologie e Ambientali**  
**Via San Giacomo, 9 - Bologna**

### Programma

Ore 10: Registrazione dei partecipanti

Ore 10,30:

- **FABBISOGNI DELLO SPORTIVO:**
  - Macronutrienti: carboidrati, proteine e lipidi
  - Micronutrienti: vitamine e minerali
  - Idratazione
  
- **MODULAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA:**
  - Incremento della massa muscolare
  - Riduzione della massa grassa

Ore 11,30:

- **COME ALIMENTARSI:**
  - Settimana precedente alla gara e "*fueling-up*"
  - Giornata di gara
  - Durante la prestazione
  - Ottimizzazione del recupero
  
- **ALIMENTAZIONE IN SOGGETTI SPORTIVI PARTICOLARI:**
  - Atleti giovani
  - Atlete donne
  - Atleti vegetariani

Ore 12,30: Conclusione dei lavori

