



PROGRAMMA

## Sabato 29 giugno

ore 14.00 – 16.00 **Differenze di dispendio energetico tra ruoli e categorie nel calcio giovanile**  
**Principali errori nutrizionali nel calcio giovanile**  
**Obiettivi nutrizionali nel calcio giovanile**  
dott.ssa Maria Luisa Cravana - Biologa Nutrizionista – Responsabile Nutrizione Nazionale Settore Giovanile

ore 16.00 – 18.00 **Il dispendio calorico e le componenti dell'alimentazione nel calcio femminile**  
**L'alimentazione pre e post gara**  
**Il problema del sovrappeso nel calciatore**  
dott.ssa Micol Purrotti – Biologa Nutrizionista – Responsabile Nutrizione Prima Squadra Femminile FC Juventus

ore 18.00 – 20.00 **Il ruolo del nutrizionista nella nazionale di calcio femminile**  
**Principali integratori e supplementi alimentari utilizzati nel calcio**  
dott.re Natale Gentile - Biologo Nutrizionista – Responsabile Nutrizione Nazionale A Femminile

## Domenica 30 giugno

ore 09.00 – 13.00 **L'alimentazione del calciatore professionista**  
**L'alimentazione del calciatore vegetariano**  
dott.re Francesco Avaldi- Medico Chirurgo - Responsabile per la Nutrizione ed Integrazione AC Milan

ore 13.00 – 14.00 **Pausa pranzo**

ore 14.00 – 15.00 **Strategie d'idratazione**  
dott.re Natale Gentile - Biologo Nutrizionista – Responsabile Nutrizione Nazionale A Femminile

ore 16.00 – 17.00 **Il bambino calciatore in accrescimento**  
**Lo studente o lavoratore calciatore**  
**Strategie nutrizionali pre e post allenamento**  
dott.ssa Giulia Baroncini - Biologa Nutrizionista – Area Nutrizione Prima Squadra Femminile e Settore Giovanile AC Milan

ore 17.00 – 17.15 **Test di valutazione**

