



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**

