



Patrocinio
Comune di Bregnano



Bregnano che corre



Atletica Lomazzo

CORRERE:

ALLENAMENTO

CIBO

MOTIVAZIONE

Interverranno:

- **Luca Speciani.** Medico chirurgo e laureato in Scienze Agrarie. Si occupa di alimentazione e medicina ed è presidente di **Ampas** (associazione Medici per una alimentazione di segnale).
- **Pietro Trabucchi.** Psicologo. Docente universitario di psicologia dello sport; si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza.

Entrambi autori di libri a tema: corsa, mente e alimentazione.

GIOVEDI' 13 SETTEMBRE 2018

ORE 21:00

CENTRO POLIFUNZIONALE E.MANTERO

Via N. Sauro 16 Bregnano (CO)

Informazioni: 333 7194528



Dieta GIFT
Gradualità Individualità Flessibilità Tono

