

Lo sci club Valle Maira organizza, domenica 4 dicembre prossimo alle ore 18 presso il salone parrocchiale Don Allemandi di San Damiano Macra, un interessante incontro con il Dottor Luca Speciani dal titolo: "**IL CONTROLLO DI PESO E DELLO STATO DI FORMA DELLO SPORTIVO: DALLE CALORIE AI SEGNALI**". Siete tutti benvenuti: atleti, familiari, simpatizzanti e amici. L'invito è esteso anche agli amici di tutti gli sci club del cuneese che vogliono capire

meglio i segreti di una corretta alimentazione, concetti importanti per gli atleti, ma anche per tutte le persone interessate semplicemente al benessere fisico e ad una vita sana

L'incontro sarà tenuto dal Dott. LUCA SPECIANI che è un medico alimentarista, nutrizionista della NAZIONALE ITALIANA DI ULTRAMARATONA, coadiutore di Dieta GIFT ([Vedi sito](#)) ed autore di numerosi testi di medicina, sport e alimentazione, collabora da anni con "Correre" ed altre riviste. Un professionista di alto livello che saprà sicuramente fornire informazioni, chiarire dubbi e sfatare credenze e luoghi comuni sull'alimentazione. Torneremo tutti a casa (atleti e non) con informazioni e stimoli utili a migliorare le nostre modalità di alimentazione, sia che servano per affrontare meglio uno sforzo agonistico che semplicemente per affrontare con più serenità la "bilancia".

Non mancate, domenica 4 dicembre.

[\(Vedi il volantino dell'incontro\)](#)

[SEO by Artio](#)