



# Lo SCI CLUB VALLE MAIRA INVITA

tutti all'incontro che si terrà  
**Domenica 4 Dicembre 2011 alle ore 18**  
Presso il salone Parrocchiale Don Allemandi  
di San Damiano Macra  
sul tema

## IL CONTROLLO DI PESO E DELLO STATO DI FORMA DELLO SPORTIVO: DALLE CALORIE AI SEGNALI

L'INCONTRO SARA' TENUTO DAL  
**DOTT. LUCA SPECIANI**

MEDICO E ALIMENTARISTA, NUTRIZIONISTA DELLA NAZIONALE ITALIANA DI ULTRAMARATONA,  
COADIUTORE DI "DIETA GIFT" ED AUTORE DI NUMEROSI TESTI DI MEDICINA, SPORT E  
ALIMENTAZIONE, COLLABORA DA ANNI CON "CORRERE" ED ALTRE RIVISTE.

Abbiamo il piacere di avere con noi  
il Dott. Luca Speciani, sicuramente  
uno dei maggiori esperti italiani nel  
campo dell'alimentazione per spor-  
tivi e non.

L'invito a partecipare a quest'in-  
contro è quindi esteso, oltre che  
agli atleti, anche ai loro familiari ed  
a tutti quelli che vogliono conosce-  
re i segreti di una buona e sana  
alimentazione.

L'ingresso è libero ed aperto a  
tutti.

Arrivederci a San Damiano Macra

Per informazioni:

[info@sciclub-vallemaira.it](mailto:info@sciclub-vallemaira.it)

Cell. 339.3031018



Pyramide della corretta alimentazione giornaliera

# Valle Maira

## CUNEO

[www.sciclub-vallemaira.it](http://www.sciclub-vallemaira.it)