

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## “Canegrate in... forma”: si parlerà di benessere e alimentazione per i giovani atleti

Gea Somazzi · Thursday, March 18th, 2021

Il secondo appuntamento online del **ciclo di incontri sullo sport “Canegrate in..forma”** è previsto per lunedì 22 marzo. Alle 21 si parlerà di benessere fisico e alimentazione dei giovani atleti. L’iniziativa vede la collaborazione del Milan Accademy.

«La prima serata, organizzata dal Calcio Canegrate & OSL con il patrocinio del Comune di Canegrate, è stata un successo sotto tutti i punti di vista – commenta l’assessore **Matteo Modica** – **quasi 100 persone coinvolte, tra genitori, atleti, istruttori provenienti da tante discipline** (calcio, nuoto, ginnastica, pallavolo...) e da diverse realtà, anche esterne, sono rimasti online fino a tarda serata ad interagire con i relatori sul tema della comunicazione efficace nella pratica sportiva».

Durante questo secondo webinar, moderato da **Alberto Coscarelli**, interverrà la dottoressa **Silvia Rovere**, biologa e nutrizionista. I temi trattati saranno le basi di una corretta nutrizione per il giovane sportivo, la piramide alimentare e i macro nutrienti, lo sport e l’importanza dell’orario dei pasti. Si affronterà il tema della sedentarietà e recupero muscolare, temi molto attuali in questi mesi di limitazioni alla pratica sportiva.

Come sempre la partecipazione è gratuita: basta collegarsi al sito **[calciocanegrate.it](http://calciocanegrate.it)** per ottenere il link del webinar.



MILAN ACADEMY  
SCUOLA CALCIO



COMUNE DI  
CANEGRATE

**WEBINAR**  
**CANEGRATE IN...FORMA**  
*2° SERATA*

**SPORT E BENESSERE:  
LA NUTRIZIONE DEL GIOVANE ATLETA**

Come l'alimentazione è alla base di una corretta  
crescita umana e sportiva dei ragazzi

---

**22 MARZO 2021**  
**h 21.00**

**RELATORE: SILVIA ROVERE**

**WWW.CALCIOCANEGRATE.IT**

This entry was posted on Thursday, March 18th, 2021 at 5:42 pm and is filed under [Alto Milanese, Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.