



# Nutriamo l'atletica leggera

informazioni pratiche basate su evidenze scientifiche  
sull'alimentazione dei giovani atleti

*Incontro rivolto a atleti adolescenti, genitori, allenatori e operatori sportivi*

## Programma

- Nutrizione e crescita
- Alimentazione pre/post allenamento
- Idratazione e recupero
- Integratori e falsi miti
- Pasti durante gare e allenamenti

**Introduzione:** Ferdinando Vicari

**Fisiologia dell'Allenamento:** Prof. Filippo Tocco

**Alimentazione e Allenamento:** Dott.ssa Noemi Tocco

**Elmas. Hotel Mansio**  
**via Argiolas 3, sala levante**



**SABATO,**  
**30 MAGGIO 2026**



**DALLE ORE 10 ALLE 12**

[atleticaelmas.com](http://atleticaelmas.com)

[atleticaelmas@gmail.com](mailto:atleticaelmas@gmail.com)



**“Mangiare bene significa allenarsi meglio”**