



COMITATO PROVINCIALE FIDAL MILANO  
Viale Repubblica Cisalpina 1 (Arena G. Brera)  
[www.fidalmilano.it](http://www.fidalmilano.it) - [cp.milano@fidal.it](mailto:cp.milano@fidal.it)



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
**Comitato Provinciale Milano**

# ALLENATI A DIRIGERE LO SPORT

## NUTRIZIONE E SPORT



### DESTINATARI

I corsi sono gratuiti e rivolti agli atleti, allenatori e componenti delle associazioni sportive.

### FORMAZIONE CONTINUA PER LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

## 2021-2024

Fidal Milano ha pianificato un percorso formativo per tutti coloro che vogliono migliorare le proprie competenze nel management sportivo.



### SEDE E CONTATTI

#### CP FIDAL MILANO

V.le Repubblica Cisalpina, 1 - Milano  
(Arena G. Brera)

#### COORDINATORI DEL CORSO

Vania Franzolin 347.9646895  
Paolo Galimberti 342.3925814



### PARTECIPAZIONE

Alcuni corsi si svolgeranno on-line sulla piattaforma zoom.

Fidal Milano invierà il link del corso alla casella di posta federale delle Società. Per i corsi in presenza, le strutture sono riportate nella descrizione del corso.

# Programma

MARZO

**22**

## **pesopositive** - Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli

Dr.ssa Grasso Claudia - Responsabile Peso Positivo  
Dr.ssa Polenghi Ilaria - Psicologa clinica e dello Sport  
Dr.ssa Mauri Beatrice - Testimonial di Peso Positivo

MODALITA':on-line piattaforma ZOOM

ORARIO:20,30 – 22,30

UTENTI:Tecnici

ARGOMENTI: DCA Disturbi del Comportamento Alimentare, prevenzione e sensibilizzazione rivolta agli atleti. Comportamento e linguaggio da parte dei tecnici e della associazione sportiva.

MARZO

**27**

## **pesopositive** - Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli

Dr.ssa Grasso Claudia - Responsabile Peso Positivo  
Dr.ssa Polenghi Ilaria - Psicologa clinica e dello Sport  
Dr.ssa Mauri Beatrice - Testimonial di Peso Positivo

MODALITA': in presenza presso VILLA CAMPERIO - Via Confalonieri, 55 Villasanta (Athletic Club Villasanta)  
ORARIO: 18,30 – 20,30

UTENTI: Atleti (dalla categoria CADETTI/E delle Società collegate a Team-A Lombardia e Società limitrofe)  
ARGOMENTI: DCA Disturbi del Comportamento Alimentare, prevenzione e sensibilizzazione.

MARZO

**29**

## DOTT.SSA AROSIO FRANCESCA - BIOLOGA NUTRIZIONISTA

MODALITA': on-line piattaforma ZOOM

ORARIO: 20,30 – 22,30

UTENTI: Atleti

ARGOMENTI: conoscenze generali sulla nutrizione, nozioni nutrizionali in base alle specialità diverse dell'atletica, consigli sulla modalità di cosa, quanto e come mangiare prima, durante e dopo gli allenamenti e le gare.

APRILE

**3**

## **pesopositive** - Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli

Dr.ssa Grasso Claudia - Responsabile Peso Positivo  
Dr.ssa Polenghi Ilaria - Psicologa clinica e dello Sport  
Dr.ssa Mauri Beatrice - Testimonial di Peso Positivo

MODALITA': in presenza presso la sede CP FIDAL MILANO, Arena Via Repubblica Cisalpina,1 Milano  
ORARIO: 18,00 – 20,00

UTENTI: Atleti (dalla categoria CADETTI/E delle Società che si allenano in Arena)

ARGOMENTI: DCA Disturbi del Comportamento Alimentare, prevenzione e sensibilizzazione.

# Relatori



## CLAUDIA GRASSO

Responsabile Peso Positivo. Con passione si dedica al progetto dalla sua nascita coordinando le attività online (sito e Instagram) e off-line (attività nelle scuole, nelle società sportive e nelle aziende).



## ILARIA POLENGHI

Laureata in Psicologia Clinica e Specializzanda presso Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Svolge la sua attività nell'Ospedale San Raffaele di Milano presso il Centro Disturbi del Comportamento Alimentare e il Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva. Diplomata nel Master in Psicologia dello Sport presso Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano.



## BEATRICE MAURI

Ha 25 anni ed è Laureata in comunicazione con un Master in Digital Specialist. Ex atleta agonista di twirling, è amante dell'arte ed è l'anima creativa di Peso Positivo. Partecipa al progetto perché in passato ha sofferto di un DCA. Il suo obiettivo è poter aiutare qualcuno dando un po' di speranza.



## FRANCESCA AROSIO

Biologa Nutrizionista - Laureata in Alimentazione e Nutrizione Umana.  
Esperta in Nutrizione Sportiva. Ha seguito progetti di educazione alimentare nelle scuole e in società sportive.

**pesopositivo**  
insieme, contro i disturbi alimentari

Peso Positivo è un Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli.

Ogni giorno Peso Positivo si occupa di fare prevenzione e una corretta informazione circa i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA).