



Federazione Italiana Vela  
**XV ZONA**

FORMAZIONE PERMANENTE 2017

**INCONTRI OPEN**

**VELA - AGONISMO - NUTRIZIONE  
NELLE CLASSI GOVANILI**

**Sabato 23 settembre 2017**

Ore 15.00  
presso la sede della  
Lega Navale sez. di Mandello del Lario  
Mandello del Lario  
Via Prà Magno, 8

**Domenica 22 ottobre 2017**

Ore 15.00  
presso la sede de:  
Associazione Nautica Sebina  
Località Ambrosa Via Industriale, 5  
Sulzano (Bs)

**Domenica 05 novembre 2017**

Ore 14.00  
presso la sede de:  
Associazione Velica Alto Verbano  
Viale Dante Alighieri, 6/A  
Luino (Va)

Relatore: Dott.ssa **DONATELLA POLVARA**

E' gradita la conferma di partecipazione  
all'indirizzo e-mail:  
[formazioneurquindicesimazona@gmail.com](mailto:formazioneurquindicesimazona@gmail.com)





Federazione Italiana Vela

XV ZONA

## FORMAZIONE PERMANENTE XV ZONA

Programma del Corso: **Principi di alimentazione per velisti**

Docente formatore: **Dott.ssa DONATELLA POLVARA**

- Presentazione della bibliografia
- Il consumo nello sport velico
- L'equilibrio metabolico dell'organismo e i principi nutrizionali validi
- I consigli nutrizionali per mantenere le performance
- L'idratazione adeguata per mantenere le performance
- I principi nutrizionali da mettere in cambusa
- L'alimentazione pre-gara
- L'alimentazione durante le competizioni veliche
- Il pasto di recupero post-gara

### Sabato 23 settembre 2017

Ore 15.00

presso la sede della  
Lega Navale sez. di Mandello del Lario  
Via Prà Magno, 8  
Mandello del Lario

### Domenica 22 ottobre 2017

Ore 15.00

presso la sede de:  
Associazione Nautica Sebina  
Località Ambrosa Via Industriale, 5  
Sulzano (Bs)

### Domenica 05 novembre 2017

Ore 14.00

presso la sede de:  
Associazione Velica Alto Verbano  
Viale Dante Alighieri, 6/A  
Luino (Va)



Federazione Italiana Vela  
Comitato XV Zona - Lombardia, Piemonte e Valle d'Aosta  
Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal CONI  
Federazione Sportiva Paralimpica riconosciuta dal CIP  
Via G.B. Piranesi, 46 - 20137 Milano - tel. e fax 02.70.12.29.70  
[www.xvzona.it](http://www.xvzona.it) [xv-zona@federvela.it](mailto:xv-zona@federvela.it)

