



# Nutrizione & Allenamento

**NEI RUNNER E TRAIL RUNNER**

*Forza, nutrizione e condizionamento muscolare nei corridori*



**Dott.ssa Degiacomi  
Elisa**

Dietista sportiva & Personal Trainer



**Un incontro pratico  
per capire:**

- Strategie nutrizionali e di integrazione
- Cosa mangiare prima, durante e dopo
- Perchè allenare la forza nel running



25/02



20:30



**Sala consiliare  
comune di NAVE**