

Xerrada:

ALIMENTACIÓ I RENDIMENT EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA



Com influeix l'alimentació en el rendiment esportiu? Què puc menjar abans d'entrenar? He de menjar durant l'entrenament? Què necessito menjar per a recuperar-me bé?

Dimecres 5 d'octubre a les 21h

Lloc: Llar de jubilats de Puigverd de Lleida

Organitza:



Amb el suport de:



Ajuntament de
Puigverd de Lleida