

FATTORE NES

NUTRIZIONE, ESERCIZIO E SONNO.

I 3 PILASTRI PER LA SALUTE E LA PERFORMANCE.



Delegazione dell'Onb della Sardegna

CONFERENZA SCIENTIFICA
E DIVULGATIVA

Parte del progetto
«Multisport di Quartiere»
della Sport.ER per
Sport e Salute

**Sabato,
11 Giugno 2022**

Registrazione ore 8.30
Auditorium Provinciale
Via Monte Grappa 2
Sassari

9.30 - Saluti Istituzionali

Enrico Tinti - Commissario Straordinario ONB Regione Sardegna

Maria Cristina Dore - Consigliere Enpab

Stefano Esu - Segretario Regionale Sport e Salute spa.

Stefano Masala - Presidente Sport.ER, progetto Sport e Salute

PRIMO FATTORE NES: La nutrizione

9.45 | **Alberto Bazzu**

Biologo e Chinesiologo (ONB Sardegna)

«La nutrizione per la salute e per lo sport: punti di forza e debolezza»

SECONDO FATTORE NES: L'esercizio fisico

10.30 | **Marco Pinna**

Preparatore atletico nazionale

«Lo sport dalle fasce giovanili verso le Olimpiadi: cosa ci manca?»

Pausa

TERZO FATTORE NES: Il Sonno

11.15 | **Gian Mario Migliaccio**

Dottore di ricerca e Biologo (ONB Sardegna)

«L'integratore più efficace per la salute e la prestazione»

12.30 | **Discussione**

Moderatore: **Dott.ssa Maria Sorrentino** - Ordine Nazionale Biologi

Evento gratuito con registrazione su <https://fattorenes.eventbrite.it>



uniss
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SASSARI

Consente di ottenere CFU, Crediti a Scelta Autonoma
Riconosciuti dal Corso di Laurea in Scienze Motorie
dell'Università degli Studi di Sassari



SPORT DI TUTTI
QUARTIERI



SPORT
E SALUTE