

Con il patrocinio



# VOGLIO LA PERFORMANCE

## Come preparare la competizione

*1. La corretta alimentazione pre gara*

*2. Integratori, si o no?*

*3. La gestione della tensione prima della competizione*

*4. Allenare il cervello a vincere, si può?*

*5. Consigli per migliorare le proprie prestazioni*



### RELATORI

DOTT. MASSIMILIANO BONIN Farmacista e SIMONE TESO Mental Coach



Con la partecipazione di AURA MUZZO della Nazionale Italiana di Rugby femminile

## GIOVEDÌ 4 MAGGIO ORE 20.30

Presso Ca' Anselmi Via M. Grigoletti, 11  
Fontanafredda (PN) - Ingresso gratuito