

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Cosa mangi prima di una gara? Ju Green regala una serata di sport e salute

Redazione VareseNews · Tuesday, February 18th, 2025

Cosa mangiare prima di un allenamento?

E cosa portare in tavola prima di una gara? **È corretto mettere qualcosa sotto i denti prima di entrare in trance agonistica?**

Dubbi che possono apparire superflui, ma in realtà rivestono una notevole rilevanza per la **salute e le performance sportive degli atleti**. Interrogativi che spesso interessano anche i genitori e i familiari di chi corre in bicicletta o affronta altre sfide.

Per rispondere a tutto questo, **la società ciclistica Ju Green ha organizzato una serata divulgativa**, durante la quale salute e sport si incontreranno, per puntare al vero benessere di ogni atleta.

Ospite della serata sarà **Justine Mattera**, che arricchirà con la sua presenza l'evento .

«La Ju Green Asd Gorla Minore del presidente Cesare Bosetti è lieta di invitarvi ad un incontro dedicato alla nutrizione per giovani ciclisti (strada, pista e off road): un aspetto fondamentale per migliorare la performance e il benessere degli atleti. Relatore sarà il professor **Carlo Guardascione**, medico specialista in medicina dello sport e dietologia, nonché medico della squadra élite Jayco Aiula» scrive la società.



Ju Green mtb regala una serata che unisce sport e salute

Appuntamento dunque alle ore 20.30 di **venerdì 21 febbraio** all'auditorium Peppo Ferri di **Gorla Minore**. Ingresso libero.

This entry was posted on Tuesday, February 18th, 2025 at 6:34 pm and is filed under [Salute](#), [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.