

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: BASQUETEBOL - Data - 13 - FEVEREIRO - 2017

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva

Atletas da Columbófila "aprendem" a comer

ooo Atletas da seção de Basquetebol da Columbófila receberam formação sobre nutrição, sendo abordados aspetos como bons hábitos alimentares, o que comer antes e depois do treino ou jogo, a importância da uma alimentação adequada antes, durante e depois dos jogos, assim como, a influência que a alimentação tem na prestação/ rendimento do atleta no treino ou jogo.