

## **LA SALUT ENTRE LA DIETA I L'ESPORT**

En Raul, professor de dietètica i veí de Sant Cugat ens ofereix una xerrada-classe sobre como i de quina manera aplicar una dieta natural i correcte per a esportistes.

També ens farà reflexionar sobre salut i pràctica esportiva, desmitificant molts conceptes que tenim adquirits i que fan que moltes vegades no fem el correcte per la nostra salut, tant en l'esport com en la nostra alimentació.

**Dia:** 20 de març de 2010-02-16

**Lloc:** Sala d'actes del PAV2, al costat de l'oficina del Club.

**Hora:** 18.00

