Palestra orienta jovens atletas sobre saúde, nutrição e rendimento desportivo em Doi

Publicado: Terça, 22 Abril 2025 13:49



Na tarde da última terça-feira, 15 de abril, a Secretaria Municipal de Educação de Dois Vizinhos recebeu uma palestra especial voltada para crianças e adolescentes que praticam modalidades desportivas na cidade. Promovido pela Associação Duovizinhense de Voleibol de Praia, com o apoio do Projeto Pró Esporte, o evento teve como objetivo reforçar a importância dos bons hábitos para quem deseja seguir a trajetória de um atleta de alto rendimento.

A palestra contou com a presença de dois profissionais da área da saúde e do desporto: o nutricionista Fernando Mello e o preparador físico Eduardo Berticelli. Durante as três horas de atividade, que começaram às 14h e se estenderam até às 17h, os jovens participantes tiveram a oportunidade de aprender sobre alimentação adequada,

Phoca PDF

hidratação, rotina de treinos e cuidados com o corpo e a mente — pilares fundamentais para o bom desempenho desportivo.

De forma prática e educativa, os palestrantes abordaram temas essenciais do dia a dia dos atletas, despertando o interesse e a curiosidade dos participantes. O ambiente foi de muita interação, troca de experiências e esclarecimento de dúvidas.

Ao final do encontro, os alunos agradeceram pela iniciativa e destacaram o quanto a palestra foi importante para o desenvolvimento pessoal e desportivo de cada um. A ação reforça o compromisso da Associação Duovizinhense de Voleibol de Praia com a formação integral dos jovens, valorizando não apenas o talento, mas também o conhecimento e os cuidados necessários para uma trajetória de sucesso no desporto.

Phoca PDF