

Atletas da Columbófila “aprendem” a comer

●●● 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 de 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.
