

Evento in presenza e online

Insonnia ed esercizio fisico

Mercoledì 6 novembre 2024 / ore 18:00

GetFIT / via Vico 38 , Milano

Intervengono:



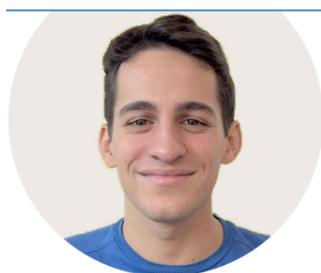
Prof.ssa Carolina Lombardi

specialista in Medicina del Sonno, Direttrice Centro Medicina del Sonno di Auxologico - Lombardia



Prof.ssa Daniela Lucini

specialista in psicologia clinica e medico dell'esercizio fisico, Responsabile Servizio Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico di Auxologico



Giuseppe Alberti

Master Trainer GetFIT

Sonno e benessere fisico sono fondamentali per la salute. Auxologico e GetFIT organizzano un evento per esplorare il ruolo di attività fisica e salute del sonno nella prevenzione, insieme all'importanza di preservare il sonno anche nell'ottica delle performance sportive. L'incontro sarà anche l'occasione per porre le vostre domande agli esperti.

Per iscrizioni e informazioni

La partecipazione è gratuita e l'iscrizione è obbligatoria sul sito di Auxologico:

<https://www.auxologico.it/eventi/insonnia-esercizio-fisico>



Iscriviti qui