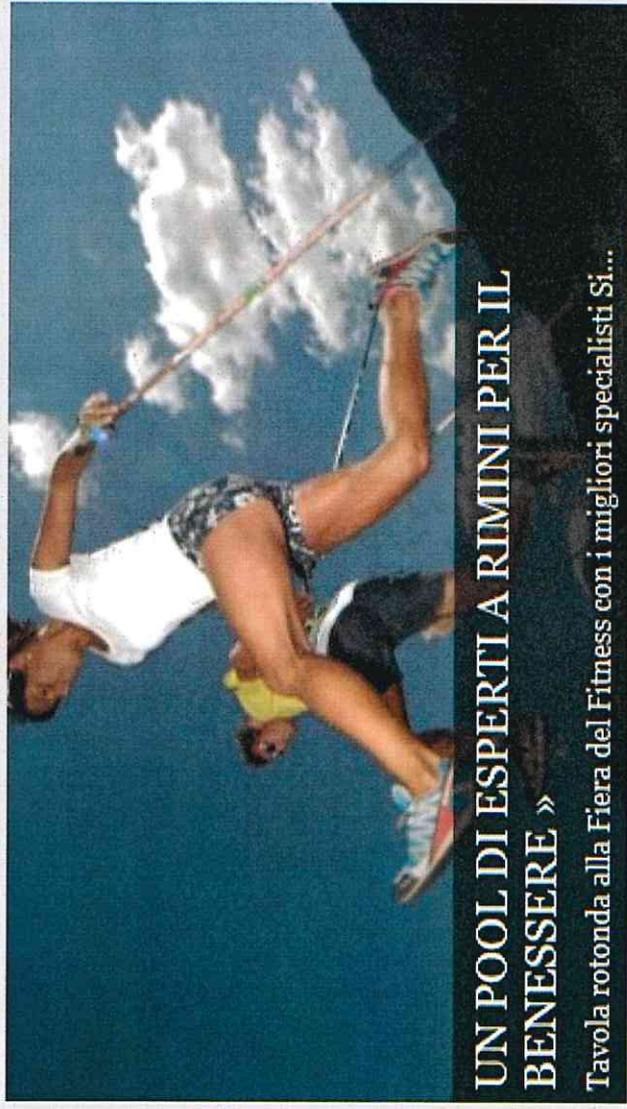


**PRIMA CRONACA ATTUALITÀ ECONOMIA E POLITICA SPORT CULTURA SPETTACOLO RUBRICHE**

CHI SIAMO CONTATTA LA REDAZIONE PRIVACY POLICY



## UN POOL DI ESPERTI A RIMINI PER IL BENESSERE »

Tavola rotonda alla Fiera del Fitness con i migliori specialisti Si...



ECONOMIA E POLITICA



**Regione Lombardia, l'assessore Beccalossi ha illustrato le priorità programmatiche del Territorio »**

MILANO – La proroga ai Comuni lombardi che devono ancora approvare i rispettivi PGT è già oggetto di analisi in Commissione Territorio presieduta da Alessandro Sala (Maroni Presidente), dove giovedì...

ATTUALITÀ

## UN POOL DI ESPERTI A RIMINI PER IL BENESSERE »



Tavola rotonda alla Fiera del Fitness con i migliori specialisti Si parla di salute e integrazione tra sport e alimentazione Che stare...

06 maggio 2013 / Nessun commento / Leggi tutto »

## All'Armani Ristorante da oggi "Menu in rosa" con i vini Costaripa »



Costaripa, la nota azienda vitivinicola di Moniga del Garda (Brescia) leader dei vini Rosè, è protagonista da oggi fino al...

03 maggio 2013 / Nessun commento / Leggi tutto »

## Design e cucina al "Snaidero live cooking tour" a Milano »



Dopo il successo dei primi appuntamenti, continua il 16 maggio 2013 a Milano lo Snaidero Live Cooking Tour. Lo showroom...

03 maggio 2013 / Nessun commento / Leggi tutto »

Commercialisti, l'Ordine di

## UN POOL DI ESPERTI A RIMINI PER IL BENESSERE

### *Tavola rotonda alla Fiera del Fitness con i migliori specialisti Si parla di salute e integrazione tra sport e alimentazione*

Che stare meglio sia possibile è cosa nota. Che il benessere psico-fisico inizi da una sana alimentazione e dall'attività fisica lo sappiamo più o meno tutti. Che spesso gli integratori alimentari siano molto utili anche.

Quello che non sappiamo (o forse non tutti sanno) è che la rincorsa allo "stare meglio" sia cosa diversa da organismo a organismo. Meglio: quello che va bene per uno, per un altro potrebbe essere totalmente inutile. Va calibrata alla perfezione per permettere di ottenere risultati.

Occorre personalizzare. È necessario che la dieta (non per forza dimagrante), l'attività fisica, l'assunzione di integratori e i corretti stili di vita, nonostante abbiano una linea comune, siano "cuciti addosso", come un abito. Personalizzati sulla base di parametri leggibili solo da un esperto, valutabili dopo accurati esami e test clinici.

Difficile? No. Soprattutto se si pensa che poi, i risultati, saranno più rapidi e duraturi.

Delle connessioni tra sport, alimentazione, integratori e corretti stili di vita, se ne parlerà in una tavola rotonda che si terrà a Rimini, durante la "Fiera del fitness" (11 maggio).

L'appuntamento, previsto dalle 14.30 fino alle 16.30, è organizzato nella Sala Ravezzi 1 della Fiera stessa. Due ore di confronto sui temi del benessere con Fabrizio Duranti, Antonio Paoli, Pierluigi Gargiulo, Paolo Alberati, Marco Neri e Giancarlo Rizzieri, con la moderazione di Sonia Grey.

L'occasione permetterà anche di presentare, per la prima volta, il corso biennale di "Nutritional sport consultant", che nasce dalla collaborazione tra CNM Italia (sede italiana del College of naturopathic medicine) e la Federazione italiana fitness.

Il corso, che si terrà a Ravenna, prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali con autorevoli docenti: Ivo Bianchi, Lucia Bacciottini, Pierluigi Gargiulo, Alberto Martina, Marilù Mengoni, Marco Neri, Antonio Paoli e Marco Stegagno, per citarne alcuni.

Possono partecipare al corso gli istruttori sportivi, i personal trainer, i laureati in Scienze motorie e in generale coloro i quali siano in possesso di diploma di scuola media superiore. Il percorso di studio fornirà nuovi strumenti concreti e utili per operare fin da subito nel mondo dello sport e formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano.

Il diploma "Nutritional sport consultant" permette di essere ammessi all'esame e alla successiva iscrizione all'European practitioner register della "British complementary medicine association".

**Giovanna Tricarico**

- Tokio ospita le opere di Luisa Albachiaro Tonietto
- Adolescenti a rischio: al via un progetto europeo che coinvolge Pepita onlus nella prevenzione al bullismo
- Cannavacciuolo arguto e ammiccante riporta in vita il varietà
- Francesco Patitucci, candidato alla Regione Lombardia con la Calabria nel cuore
- «Baciamolemani» al Teatro Martinitt: "fimmina" delinquente cerca lavoro
- Angoli di Milano nelle poesie di Valerio Mello
- Sandro Bonomo presenta a Roma il ristorante "Beef only Beef" - Terrazza Flaminia
- I single consultano l'oroscopo per trovare l'anima gemella
- Ristoranti Top a un prezzo accessibile anche a Milano per una settimana
- Nasce "Criminologia 24" per il riconoscimento legislativo della figura del criminologo

### UN POOL DI ESPERTI A RIMINI PER IL BENESSERE

- Regione Lombardia, l'assessore Beccalossi ha illustrato le priorità programmatiche del Territorio
- All'Armani Ristorante da oggi "Menu in rosa" con i vini Costaripa
- Regione Lombardia: "La difesa del settore agricolo spetta a noi", dice l'assessore Fava
- "La Folle Corsa" primo album che affronta la vita quotidiana
- Design e cucina al "Snaidero live cooking tour" a Milano
- "Così era Milano", sei libri per conoscere la storia della città
- Imprese familiari e passaggio generazionale, se ne parla a Milano
- Cibo crudo, meglio essere prudenti
- Gli autoritratti di Cesare Zavattini in mostra alla Pinacoteca Brera di Milano