

The screenshot shows the website 'GIORNALE GM METROPOLITANO' with the following elements:

- Header:** Logo of Norma J. Baker and the title 'GIORNALE GM METROPOLITANO'.
- Navigation:** Menu with 'HOME', 'ATTUALITÀ', 'PERSONE', and 'SOCIETÀ'. A search bar is located on the right.
- Article:**
 - Title:** 'Un pool di esperti a Rimini per il benessere'
 - Subtitle:** 'Tavola rotonda alla Fiera del Fitness con i migliori specialisti. Si parla di salute e integrazione tra sport e alimentazione'
 - Text:** '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 18.30, 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
- Left Sidebar:**
 - CONDIVISIONE:** Twitter (0), Facebook (0), Google+ (0), LinkedIn (0), Invia per email, Stampa articolo.
 - TAGS:** Attualità, Salute e Benessere.
- Right Sidebar:**
 - MIX NEWS:** 'L'estate continua al parco Leolandia di Capriate', 'Salva la passerella che scavalca la Valtidone', 'Il cammino delle Mura bergamasche verso l'Unesco', 'Pechino Express ai confini dell'Asia, la più grande avventura di viaggio della tv', 'Il Milano Film Festival in una app'.
 - BREAKDOWN ASSISTANCE:** 7/24 - 800 1012102

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