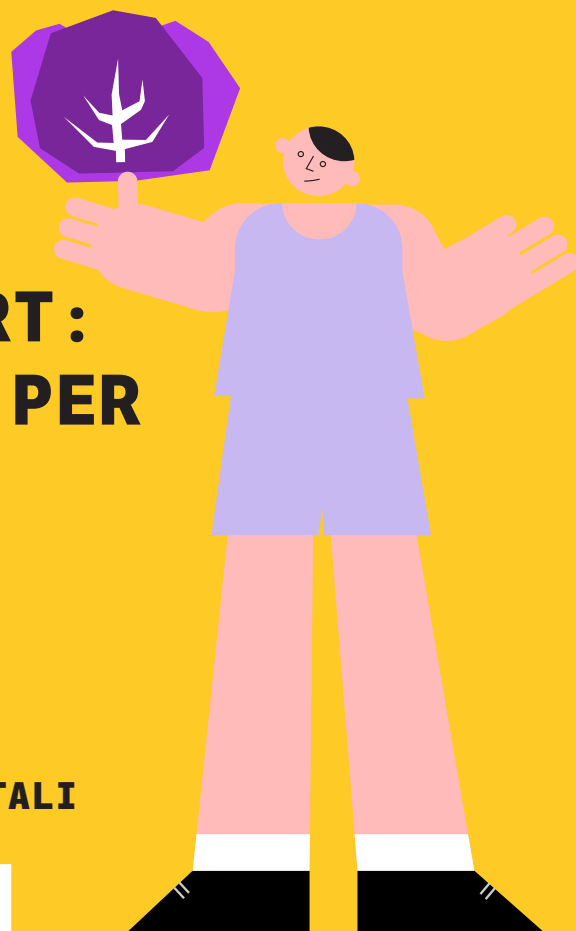


ALIMENTAZIONE E SPORT: IL GIOCO DI SQUADRA PER RAGGIUNGERE UN PIENO BENESSERE

L'ATTIVITÀ FISICA ABBINATA
A UNA SANA ALIMENTAZIONE
PREVIENE IL SOVRAPPESO
E FA FUNZIONARE MEGLIO GLI ORGANI VITALI

a cura del Dott. Rolando Bolognino



Il dott. Rolando Bolognino è biologo nutrizionista in campo oncologico e della prevenzione, esperto in alimentazione sportiva, docente e ricercatore universitario (a Roma e Catania); divulgatore scientifico e opinionista (RAI, Mediaset, LA7 e Sky); istruttore di protocolli «Mindfulness».


Chiesa Cristiana
Avventista del Settimo Giorno

8x mille

ottopermilleavventisti.it





Per garantire all'organismo una crescita regolare e il mantenimento dello stato di salute, è necessario prestare attenzione ad entrambi gli aspetti che costituiscono i pilastri del viver bene: **la nutrizione e lo sport. Compiere delle scelte corrette a tavola non giustifica uno stile di vita sedentario. Viceversa, essere degli sportivi**, anche agonistici e quindi con un gran carico di lavoro settimanale, **non legittima un'alimentazione sbilanciata**. Solo prendendosi cura del proprio status nutrizionale e con la giusta dose di allenamento è possibile assicurare al corpo uno sviluppo salutare nel tempo.

LO SQUILIBRIO DEI GRASSI

Chi si sottopone a faticose sessioni di attività sportiva molto spesso si sente autorizzato a consumare junk food o altri cibi poco sani (magari ricchi in grassi saturi), per di più in grandi quantità. Questo squilibrio, se portato avanti nel lungo termine, **si traduce in una maggiore espansione di tessuto adiposo**, che potrebbe dar esito ad una condizione di sovrappeso e/o obesità. Nel caso opposto invece, un inadeguato apporto energetico...

VUOI CONTINUARE A LEGGERE?

SCARICA IL DOCUMENTO

