



Oggetto: **CONVEGNO “ALIMENTAZIONE E SPORT”**

Carissimo Presidente,

la nostra Associazione con la collaborazione del Comune di Castelnuovo di Porto, Assessorato allo Sport hanno organizzato, per venerdì 30 novembre 2012, con inizio alle ore 16.45, presso l’Aula Consiliare del Comune di Castelnuovo di Porto (Roma) – Piazza Vittorio Veneto, un Convegno dal titolo “Alimentazione e Sport”.

Questo Convegno è per noi una tappa fondamentale nel processo di crescita culturale di ogni individuo.

Saranno presenti al tavolo Relatori esponenti del mondo medico-scientifico e parteciperanno all’incontro, attraverso le loro testimonianze, alcuni esponenti del mondo sportivo.

Gli interventi dei Relatori vogliono dare un panorama ampio ed aperto, per comunicare che alla salute concorrono vari aspetti del pensiero. I benefici derivati da una costante attività fisica e una corretta alimentazione, in ogni età, migliorano una serie di organi e di funzioni fisiologiche.

Riteniamo possa essere di interesse generale, quindi Vi chiediamo gentilmente, di estendere l’invito a tutti i Vostri Soci.

Ringraziando anticipatamente per la cortese collaborazione, porgiamo distinti saluti.

Assessorato allo Sport
Ernesto Ballini

Il Presidente
Patrizia Prioreschi

N.B.: Per ragioni organizzative è necessario inviare via e/mail l’adesione.



Assessorato
allo Sport
del Comune di
Castelnuovo di Porto

Convegno

Alimentazione e Sport

30 Novembre 2012

*alle ore 16,45 presso l'aula consiliare del
Comune di Castelnuovo di Porto
Piazza Vittorio Veneto
(ingresso gratuito)*

*Saranno presenti al tavolo Relatori esponenti del mondo medico-scientifico e
parteciperanno all'incontro, attraverso le loro testimonianze, personalità
del mondo sportivo.*



PER INFO CHIAMARE: 349 2543672

www.naturalmentecastelnuovo.it

naturalmente.castelnuovo@gmail.com

Tutti sanno che lo sport è importante per rimanere in salute, ma forse non tutti si rendono conto di quanto l'attività fisica sia essenziale come mezzo per prevenire o addirittura curare molte malattie.

Abbiamo quindi pensato di organizzare un Convegno durante il quale verranno esaminati i benefici e gli effetti sulla salute derivanti da un'attività sportiva.

Gli interventi dei medici relatori vogliono dare un panorama ampio ed aperto, per comunicare che a un buono stato di salute concorrono vari aspetti.

I benefici derivanti da una costante attività fisica e una corretta alimentazione, in ogni età, migliorano una serie di organi e di funzioni fisiologiche, in particolar modo quelle dell'apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, nervoso.

L'attività fisica è l'antagonista principale di qualsiasi forma d'invecchiamento. Muoversi attraverso una adeguata programmazione, significa ritardare l'inefficienza, riuscire a conservare una buona immagine di sé, sfruttare al meglio le proprie capacità.

Da non dimenticare, infine gli effettivi benefici sulla sfera psichica, con miglioramenti sulla capacità di auto-controllo, concentrazione, capacità volitiva e di rilassamento.

A.S.D. Naturalmente Castelnuovo
Il Presidente
Patrizia Prioreschi

*Per informazioni contattare
la segreteria organizzativa
al seguente indirizzo Email:
naturalmente.castelnuovo@gmail.com*

349 - 2543672

Sito web:
www.naturalmentecastelnuovo.it



Assessorato
allo Sport
del Comune
di Castelnuovo
di Porto

Convegno

Alimentazione e Sport

**Venerdì
30 Novembre 2012
ore 16,45**

*presso l'Aula Consiliare del
Comune di Castelnuovo di Porto
Piazza Vittorio Veneto
(ingresso gratuito)*





Programma

ore 16,45 Apertura dei lavori

Patrizia Prioreshi

Presidente

A.S.D. Naturalmente Castelnuovo

Fabio Stefoni

*Sindaco Comune di Castelnuovo
di Porto (Roma)*

Ernesto Ballini

*Assessore allo sport Comune di
Castelnuovo di Porto (Roma)*

Interventi

Dott. Marco Pescosolido

Medico dello Sport

Dott.ssa Berdini Elisabetta

Psicologa Psicoterapeuta

Dott. Cribari Alessandro

Podologo Posturologo

Dott.ssa De Mattia Micaela

Allergologa

Dott. Fabi Stefano

Biologo Nutrizionista

Dott.ssa Facchi Anna

Psichiatra Psicoterapeuta

Dott. Marzano Giuseppe

Urologo Nefrologo

Dott. Ronzani Giovanni

Igiene e Medicina Preventiva

**Con la partecipazione
dell' ultramaratoneta**

Mauro Firmani

**Dibattito, conclusioni e
chiusura dei lavori**

**Si ringraziano sentitamente i Relatori
e tutti i partecipanti**

