



Workshop di informazione medico-scientifica

“Salute, SPORT e stile di vita.

L'importanza di una integrazione ottimale:

Performance e Recupero”

**Interviene:
Giorgio Terziani**

**Starhotel Majestic
Corso Vittorio Emanuele II, 54
TORINO**

**Venerdì 22 Marzo 2013
Ore 20.30**

La partecipazione al Workshop è gratuita ma si richiede iscrizione e prenotazione.

Per informazioni e iscrizioni: EURODREAM Srl – 800650800 – segreteria@eurodream.net

La nostra salute dipende dall'insieme dei seguenti fattori:
da quello che mangiamo: ma anche come e quando mangiamo; da quello che beviamo: che tipo di acqua beviamo; dalla qualità dell'aria che respiriamo; da quello che pensiamo: un pensiero negativo può condizionare il nostro modo di agire e di essere. I radicali liberi sono stati ormai identificati dalla scienza come fattori decisivi nella genesi delle malattie degenerative e nell'invecchiamento perché possono produrre danni significativi all'organismo. E' stato dimostrato che «sotto allenamento fisico» la presenza di radicali liberi aumenta ed è tre volte superiore rispetto al normale. Ogni individuo ma in particolare gli sportivi che praticano attività agonistica sono esposti all'azione dei radicali liberi: è indispensabile quindi “proteggersi” in maniera efficace grazie agli antiossidanti presenti soprattutto in frutta e verdura. Spesso però l'apporto di antiossidanti e nutrienti risulta essere insufficiente sia per lo scarso apporto di vegetali nella dieta, sia per il depauperamento al quale questi alimenti sono sottoposti a causa dei metodi industriali di coltivazione e raffinazione. Per proteggersi dall'azione dei radicali liberi, l'organismo necessita quindi di una integrazione efficace, naturale e ottimale