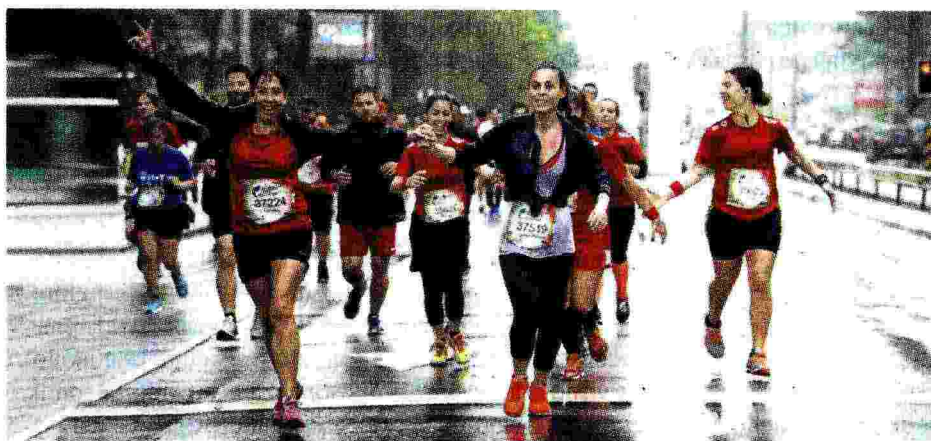


In forma *Nati diversi gruppi per fare sport in sicurezza*

Correre fa bene soprattutto alle donne



Correre, una medicina per il benessere psicofisico. Soprattutto per le donne, che troppo spesso rinunciano agli sport all'aperto per motivi di sicurezza. E' ormai scientificamente provato che correre è utile per tonificare il corpo e perdere peso, ma soprattutto per migliorare la condizione cardiovascolare e l'umore. Un'attività sportiva costante è in grado di aumentare i meccanismi di difesa dell'organismo. Tuttavia un'attività fisica intensa come la corsa non deve essere presa sotto gamba, soprattutto nei periodi di cambio stagionale, quando magari ci si rimette in moto senza preparazione e senza un programma

adeguato. Per non correre rischi, nel Nordmilano esistono molti gruppi di running che si prefiggono la missione di accompagnare i runners a svolgere un'attività sportiva equilibrata, senza esagerare. A Cinisello è nata 'La Corsa delle Donne', iniziativa dedicata alle donne che vogliono cominciare a correre e camminare in compagnia, in sicurezza. L'iniziativa organizzata dalla Cba Atletica, patrocinata dal Comune di Cinisello e dalla Fondazione Comunitaria Nordmilano, si tiene ogni venerdì con partenza alle ore 18 dallo stadio di via Cilea. Appuntamento per una corsa con istruttori e accompagnatori. Info tel. 347.0898068.

22 | 9 marzo 2017 | 14.19 | 111 | @gazzettino

Correre fa bene soprattutto alle donne

LA PRINCIPALE DELLA DIETA GIFT
per uno stile di vita più sano

STUDIO DI NUTRIZIONE
DOTT. FRANCESCO GAMBINO

ESPERTI NUTRIZIONALI PER:
- problemi di sovrappeso/obesità
- patologie endocrinologiche
- stati patologici acuti/cronici
- malattie alimentari (anorexia, bulimia)
- malattie della strada (diabete)
- recupero tono muscolare
- stati patologici e del metabolismo
- sport coaching
- eventi della competizione corporativa

DIMAGRIRE, MANGIANDO con la Dieta GIFT!

FOOD ON APPOINTMENT
347 2481154
392.009240

Studio Medicina - Via Luigi Galvani, 77 - Cinisello Balsamo (MI)