

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Un convegno per parlare di sport e benessere

Redazione · Wednesday, February 14th, 2018

Il Comune di Parabiago organizza per **sabato 24 febbraio** un convegno in Villa Corvini dal titolo: **“Sport e benessere. Muoversi fa bene alla salute”**. Convegno che ha come obiettivo quello di promuovere uno stile di vita attivo, con un focus sull’attività podistica, in particolare la camminata e la corsa amatoriale, molto apprezzate e praticate nel nostro territorio, soprattutto negli ultimi anni. **La buona salute, infatti, passa anche per la pratica sportiva** e diventa, perciò, necessario conoscere il parere degli esperti di settore che saranno presenti a questo appuntamento per spiegare come svolgere l’attività fisica nel modo corretto a seconda dell’età e delle particolari esigenze di ciascuno.

 Interverranno:

- **Dott.ssa Pullano** (ATS Città Metropolitana di Milano) che parlerà dei corretti stili di vita e dei benefici dell’attività motoria;
- **Dott.ssa e dietista Maria Cristina Varotto** che darà un parere sulla corretta alimentazione e idratazione, sfatando i miti delle diete facili e alla moda;
- **Prof. Livio Tanzi** (Assistente presso Facoltà di Scienze Motorie dell’Università Cattolica del Sacro Cuore) al quale spetterà il compito di correlare la corsa e il podismo ai benefici per una corretta postura, servendosi anche di dimostrazioni pratiche;
- **Danilo Goffi** (maratoneta olimpionico e istruttore FIDAL) che darà preziosi consigli a quanti vogliono avvicinarsi alla corsa e a una gara podistica amatoriale.

*«Ho voluto fortemente organizzare questo convegno perché il mio obiettivo è quello di incentivare le persone alla pratica sportiva – dichiara l’assessore allo Sport **Diego Scalvini** – infatti, credo molto nel valore educativo dello sport e nei benefici che ne derivano a vantaggio della salute. Proprio per questo motivo ho voluto dare la parola agli esperti, che sapranno informare i presenti su come trarre beneficio dall’attività motoria evitando gli sbagli più comuni. Parabiago è una città che da sempre vive di sport a tutti i livelli e grazie a questa iniziativa abbiamo la possibilità di unire l’utile al dilettevole».*

L’evento si svolgerà con il sostegno e il patrocinio di ATS Città Metropolitana. Appuntamento, quindi, a sabato 24 febbraio alle 15 nella **sala rossa di Villa Corvini a Parabiago** per una giornata all’insegna dello sport e dei corretti stili di vita.

This entry was posted on Wednesday, February 14th, 2018 at 2:30 pm and is filed under [Eventi](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.