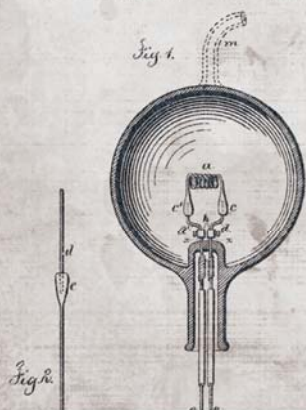


ART  
LITERATURE  
SCIENCE



```
main() {  
  extrn a, b, c;  
  putchar(a); putchar(b); putchar(c); putchar('!\n');  
}  
a 'hell';  
b 'o, w!';  
c 'orld';
```



16 MAGGIO 2014  
ORE 18,30

## Sportiva-mente

### Movimento, alimentazione e sostenibilità per vivere meglio!

#### Esperti:

Francesco Confalonieri, medico, specialista in medicina dello Sport - Milano

Vincenzo Pincolini, preparatore atletico squadre calcistiche (serie A e B) e della Nazionale Azzurra

#### Provocatore:

Lucrezia Lamastra, Università Cattolica Sacro Cuore di Piacenza

#### Moderatore:

Ettore Capri, Università Cattolica del Sacro Cuore - Sede di Piacenza

**Luogo:** Gran Caffè del Teatro, viale G.Romagnosi 22/C - Salsomaggiore Terme

5 porzioni di frutta e verdura al giorno e trenta minuti di moderata attività fisica cinque volte alla settimana dovrebbero tenerci lontano da malattie cardio-respiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumorali e dai disturbi depressivi. La ricetta del "benessere" sembra facile e alla portata di tutti, eppure, secondo l'ISTAT, il numero medio di anni che ognuno di noi nel corso della propria vita passa "in buona salute" è diminuito gradualmente a partire dal 1998. Complici, soprattutto i cattivi stili di vita: la popolazione europea, infatti, è sempre più sedentaria e le tradizionali e sane abitudini alimentari dell'area mediterranea sono gradualmente state soppiantate da una alimentazione "globalizzata" ricca in zuccheri semplici e grassi di origine animale! A questa nutrita schiera di "pigri" però si aggiunge una folta massa di "sportivi", veri e propri cultori della forma fisica, vestiti con i più sofisticati derivati del petrolio, pronti a nutrirsi di proteine e a integrarsi con prodotti chimici, ossessionati dalla "performance" sportiva. Tra i due opposti può esistere una modalità che sia davvero sostenibile di fare sport? Si può fare e diffondere il valore dello sport come strumento necessario per una vita sana, nel rispetto dell'ambiente e delle persone, e in modo che sia "durevole" nel tempo? Insieme agli esperti capiremo come vivere in modo sostenibile coniugando alimentazione e sport!.

Al termine dell'evento sarà offerto un assaggio di prodotti del territorio.

Si ringrazia il Comune di Salsomaggiore Terme per la partecipazione all'evento.

IN COLLABORAZIONE CON



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



Piace  
CIBO SANO

WWW.CAFFEXPO.COM