

Vigevano, 15 gennaio 2017

Incontro informativo C.R.I.

“La corsa come strumento di benessere fisico e psicologico”

Torna l'appuntamento con gli incontri dedicati alla salute e alla prevenzione organizzati dalla C.R.I. di Vigevano, questa volta con una partnership con l'Associazione Sportiva Dilettantistica “Buccella Runners”

Venerdì 20 gennaio alle ore 20,30 presso l'Auditorium S. Dionigi in piazza Martiri della Liberazione a Vigevano si terrà l'incontro aperto a tutta la popolazione dal titolo "**La corsa come strumento di benessere fisico e psicologico**".

Relatore d'eccezione sarà **Roberto Albanesi** (ideatore, creatore e direttore del sito www.albanesi.it) che tratterà in modo “creativo” alcuni dei principali temi sulla corsa nell'ottica di praticarla al meglio (allenamento, alimentazione e integrazione, infortuni, psicologia ecc.).

Nato nel 2000, il sito [albanesi.it](http://www.albanesi.it) ha raggiunto oggi la più che rispettabile cifra di più di un milione di visitatori unici e si propone di migliorare la qualità della vita di chi lo visita attraverso la trattazione di numerosi argomenti quali Psicologia, Raziologia, Alimentazione, Sport, Lavoro, Società e politica, Ambiente, Religione. Il tutto visto con un approccio scientifico ai problemi dell'esistenza rifuggendo da tutte quelle soluzioni di facile impatto emotivo, ma che molto spesso non portano risultati.

Per Albanesi una corretta attività fisica non è solo consigliabile, ma è necessaria per il benessere del soggetto. Da un lato consente una perfetta sinergia con l'alimentazione (evitando le pesanti restrizioni caloriche del sedentario poiché lo sportivo ha comunque bisogno di più calorie e quindi mangia di più, naturalmente senza ingrassare) e dall'altro migliora i parametri fisiologici del corpo (ad esempio una notevole protezione cardiovascolare).

Da sempre appassionato di corsa, nel 1996 Albanesi inizia la collaborazione con trainer e atleti di livello nazionale, approfondendo le tematiche della corsa, lo sport in assoluto più facile da praticare e che attualmente coinvolge milioni di individui.

Albanesi ha dedicato e dedica particolare attenzione a chi vuole iniziare la pratica della corsa sia definendo il corretto livello di intensità e frequenza (il concetto di low-intensity training) sia gli obiettivi del principiante.

www.cri.it

**Un'Italia
che aiuta**

Corso Cavour n. 46 - 27029 Vigevano (PV)
Tel. 0381-75798 / 77733 Fax 0381-690190
cl.vigevano@cri.it - cl.vigevano@cert.cri.it
crivigevano@cripavia.it - www.crivigevano.it
Cod. Fisc. e P. IVA 02524820186



Durante la serata quindi, a beneficio di coloro che già praticano la corsa o che solo desiderano avvicinarsi a questo avvincente sport, verranno trattati importanti temi legati all'alimentazione, all'abbigliamento, alla forza di volontà e all'allenamento.

Il convegno gode del patrocinio della Fondazione Piacenza e Vigevano e del Comune di Vigevano e sarà aperto dall'introduzione del Vicesindaco ed Assessore allo Sport **Andrea Ceffa**; concluderà poi la serata l'intervento del Presidente dei Buccella Runners **Lorenza Bianchi** che illustrerà come sia possibile tenersi in forma divertendosi.

C.R.I. Vigevano

www.cri.it

**Un'Italia
che aiuta**

Corso Cavour n. 46 - 27029 Vigevano (PV)
Tel. 0381-75798 / 77733 Fax 0381-690190
cl.vigevano@cri.it - cl.vigevano@cert.cri.it
crivigevano@cripavia.it - www.crivigevano.it
Cod. Fisc. e P. IVA 02524820186