MESSAGGIO PROMOZIONALE – **Giovedì 14 Marzo** prenderà avvio la 3^ edizione di **“AttivaMENTE, benessere nella vita e nello sport”**, un ciclo di tre serate organizzate dal **Comune di Mandello** con **Cab Polidiagnostico**, finalizzate a condividere con la cittadinanza tematiche inerenti lo sport, il benessere e la salute.
L’edizione di quest’anno prevede l’intervento di diversi specialisti: la **dott.ssa Maria Chiara Crippa**, psicologa dello sport e relatore negli incontri delle precedenti edizioni, la dott.ssa Teresa Mustica, cardiologa e ultra-maratoneta e il Dott. Francesco Marcaletti, biologo-nutrizionista. Insieme a loro si affronteranno diversi temi molto attuali: il ruolo della mente nelle grandi imprese sportive, la fatica e la resilienza, il rapporto genitori-allenatori-figli, il ruolo di una corretta alimentazione ed i benefici di un’attività fisica regolare per la salute.
L’obiettivo delle serate non è solo quello di un arricchimento culturale ma anche quello di fornire ai partecipanti consigli utili per affrontare più attrezzati le sfide sportive e quelle della vita.
La prima serata dal titolo **“Da 0 al Monte Bianco”**, in programma per giovedì 14 marzo, è dedicata al tema del delicato equilibrio mente e corpo nello sport così come nella vita e verrà affrontato insieme alla Dott.ssa Crippa e alla Dott.ssa Mustica, cardiologa, mamma e ultra-maratoneta. In una serata all’insegna del dialogo e della condivisione con i partecipanti si parlerà di ciò che si cela dietro al compimento di grandi imprese sportive: la passione per lo sport e in particolare per le lunghe distanze, la gestione del ruolo di genitore-lavoratore-atleta, le caratteristiche psicologiche che aiutano ad affrontare certe sfide, il ruolo della forza mentale nell’affrontare difficoltà sportive e non solo, la preparazione fisica e mentale a gare così lunghe con un approfondimento sul tema della gestione della fatica e sulla tecnica della visualizzazione.
Appuntamento allora per il 14 Marzo a partire dalle ore 20.45 presso la sala civica di Molina, via Dante 47, Mandello del Lario.

Comune di Mandello del Lario
Assessorato allo Sport
Cab Polidiagnostico

cab polidiagnostico

Organizzano un **ciclo di serate**, per tutta la popolazione

TERZA EDIZIONE 2019

AttivaMENTE

Benessere nella **VITA** *e nello* **SPORT**

ORARIO 20.45 – 22.00

PRESSO
sala civica Di Molina,
via Dante 47
Mandello del Lario

14 MARZO 2019

DA “ZERO” ALLA CIMA DEL MONTE BIANCO

Il delicato equilibrio tra mente e corpo nello sport ad ogni età

Relatori:
Dott.ssa Maria Chiara Crippa – Psicologa dello Sport,
Dott.ssa Teresa Mustica – ultramaratoneta e Cardiologa
Teresa Mustica: ultramaratoneta, cardiologa e mamma. Sono 430 i chilometri macinati nel 2018 sui sentieri dell'Ultrabericus, dell'Ultra Trail degli Eroi, dell'Orobie Ultra Trail e della 100km su strada. A partire dale sue esperienze si cercherà di scoprire il delicato rapporto tra gambe e testa quando si affrontano certe imprese e si tratteranno i temi della resilienza, forza mentale e visualizzazione.

14/03

28 MARZO 2019

BAMBINI “VISPI” IN PALESTRA

Il rapporto con genitori, allenatori e compagni nell'esperienza sportiva

Relatore: Dott.ssa Maria Chiara Crippa – Psicologa dello Sport
Il rapporto con genitori, allenatori e compagni nell'esperienza sportiva
Quale il ruolo dello sport per i bambini? Quali i benefici per bambini iperattivi o particolarmente agitati? Spesso allenatori e genitori si trovano disarmati di fronte a bambini molto vivaci in palestra, poco capaci di auto-regolarsi e di stare nel gruppo. Durante la serata si rifletterà sul valore educativo dello sport per i bambini, sul significato di certi loro comportamenti e sulla valorizzazione delle loro capacità.

28/03

11 APRILE 2019

SPORT E ALIMENTAZIONE

Il ruolo e i benefici dell'attività fisica e di un'alimentazione equilibrata per la salute delle persone

Relatori:
Dott.ssa Maria Chiara Crippa – Psicologa dello Sport;
Dott. Francesco Marcaletti – Biologo nutrizionista.
L'attività fisica e il movimento quotidiano così come un'alimentazione corretta ed equilibrata producono effetti positivi sulla salute fisica e psichica delle persone. Durante la serata si affronteranno i temi dei benefici fisici e psicologi dell'attività fisica e quanta ne è richiesta per ottenerli; i punti cardine di un'alimentazione corretta negli sport aerobici ed anaerobici e il tema dell'idratazione.

11/04

CON IL PATROCINIO DI
Provincia di Lecco
CONI COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
CSI LECCO