

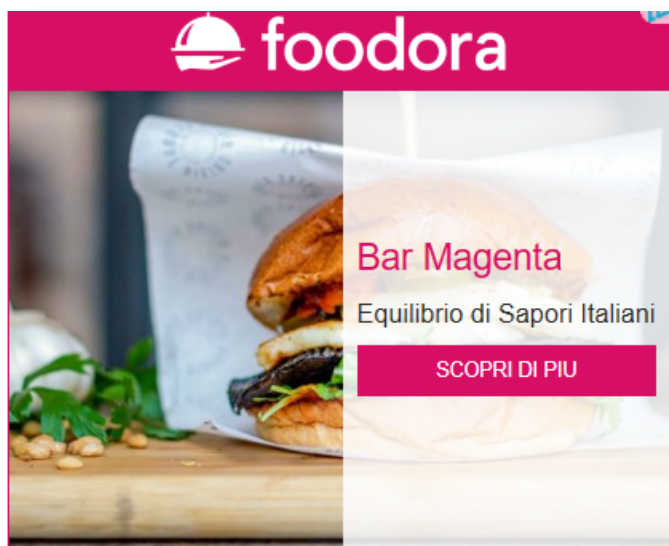
La salute al femminile e il trend delle diete e workout fai-da-te saranno i protagonisti



Prendersi cura di sé, attraverso esercizio fisico e scelte alimentari corrette, è fondamentale per mantenere ...

Segnalato da : **meteoweb.eu**

[Commenta](#)



La salute al femminile e il trend delle diete e workout fai-da-te saranno i protagonisti di NutriMI 2018 (Di giovedì 5 aprile 2018)

Prendersi cura di sé, attraverso esercizio fisico e scelte alimentari corrette, è fondamentale per mantenere in **salute** il proprio corpo: un vero e proprio stile di vita che deve essere consigliato e personalizzato da un professionista. Negli ultimi anni però si è sviluppato sempre più il **trend** del "fai-da-te", dalla dieta agli work-out: il 12 e il 13 aprile, durante la XII edizione di NutriMI che si terrà al Palazzo **delle** Stelline, si approfondirà questa tematica analizzando i pro e i contro.

PRESTAZIONI SPORTIVE E INTEGRATORI:

QUALI SCEGLIERE? Secondo le più autorevoli organizzazioni internazionali che si occupano di nutrizione e sport, "la prestazione e la fase di recupero dopo l'esercizio sono favorite da strategie nutrizionali scelte con cura ed attenzione". La prima scelta da fare è quella di un regime alimentare completo, come quello della Dieta Mediterranea che previene le ...

METEOWEB.EU