

#M:Ö:VEMENT®

I CONSIGLI PER COSTRUIRE LA TUA LONGEVITY

I corretti stili di vita di chi fa movimento



Powered by:



Patrocino:



Technical Partner:



IL GRUPPO IN SPORT

In Sport srl – Società Sportiva Dilettantistica senza scopo di lucro riconosciuta CONI con oltre 40 anni di attività – è la capofila del **Gruppo IN SPORT**, che comprende anche altre 3 Società (**Sport Active srl SSD, Sport Plus srl SSD e Progetto Nuoto SSD arl**) e con **più di 20 centri sportivi in 3 Regioni** (Lombardia, Piemonte e Veneto), **rappresenta una realtà riconosciuta ed affermata nonché riferimento a livello nazionale per la promozione dell'attività sportiva e nella gestione di impianti sportivi natatori e polifunzionali.**

Oltre **51.000 iscritti**, quasi **1.650.000 presenze annuali**, **1.150 collaboratori**, **85 dipendenti**, **900 atleti** e **40 tecnici del settore agonistico** (nuoto, salvamento, sincro, pallanuoto, running e triathlon, pentathlon moderno) in 5 Federazioni Sportive, affiliazioni a 2 Enti di Promozione Sportiva e diverse Associazioni di Categoria, sono i numeri certificati del Gruppo IN SPORT e che sono diretta conseguenza della storica **volontà di coniugare imprenditorialità e passione per lo sport**, principio basilare che ha



3 atleti ai Campionati Mondiali di Singapore 2025. Nel settore del Nuoto per Salvamento FIN la squadra è, nelle competizioni in piscina, la più titolata al mondo con **7 vittorie ai Campionati del Mondo.**

In Sport srl SSD, Sport Active srl SSD, Sport Plus srl SSD e Progetto Nuoto SSD arl sono in possesso della **Certificazione di Qualità ISO 9001:2015** per l'attività di promozione di attività sportive con gestione di impianti sportivi.

In Sport srl SSD e Sport Active srl SSD sono in possesso della Certificazione di Qualità ISO 14001:2015 per i sistemi di gestione dell'ambiente. In Sport srl SSD e Sport Active srl SSD hanno ottenuto dall'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato il **rating di legalità «stella-stella+» e «stella+».**

In Sport srl SSD si è dotata del **MOG (Modello Organizzativo di Gestione)** ai sensi della **L. 231/2001** (con nomina dell'**Organismo di Vigilanza**), attivando anche un proprio canale per le segnalazioni c.d. **whistleblowing** e, in seguito alla pubblicazione della Legge di Riforma dello Sport, si è dotata anche di un codice di condotta **safeguarding** a tutela dei propri tesserati, nominando il relativo Responsabile Safeguarding. Sport Active srl SSD e Sport Plus srl SSD si sono dotate di un completo **MOCAS (Modello Organizzativo e di Controllo delle Attività Sportive)** nominando il relativo Responsabile Safeguarding a tutela dei propri tesserati per come indicato dalla nuova legge di Riforma dello Sport. Le tre Società sono inoltre dotate di un proprio **Codice Etico.**

www.insportsrl.it
www.sportactive.it
www.sportplussrl.it



sempre caratterizzato la Società nel suo percorso di crescita che ha visto la gestione delle attività in oltre **40 impianti.**

Il fiore all'occhiello della Squadra Agonistica è il Progetto **“In Sport Rane Rosse”**, un'eccellenza che annovera tra le proprie fila atleti di altissimo livello nazionale ed internazionale. Nel settore Nuoto FIN la Squadra è stabilmente ai vertici del movimento italiano e mondiale, **con 3 atleti qualificati ai Giochi Olimpici di Tokyo 2020, 3 ai Giochi Olimpici di Parigi 2024 e ancora**



LOTTA ALLA SEDENTARIETÀ

“Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute (Ippocrate)”.

Il Gruppo IN SPORT ha come finalità la promozione dell'attività sportiva intesa come benessere psico-fisico della persona e come momento di socializzazione, divertimento, educazione e salute che vengono sintetizzati nella vision *“Allenati a star bene”*.

Per stare in forma non bisogna diventare necessariamente degli sportivi professionisti: bastano semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, andare in bici o fare lavori domestici.

Oppure andare in palestra o piscina due-tre volte a settimana.



Bambini e ragazzi (5-17 anni)

Almeno un'ora al giorno di attività moderata-vigorosa, compresi esercizi per la forza (giochi di movimento o sport veri e propri) almeno 3 volte a settimana.



Adulti (18-64 anni)

Almeno due ore e mezza a settimana di attività moderata, oppure un'ora e un quarto di attività vigorosa, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte a settimana.



Anziani (dai 65 anni in su)

Le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività finalizzate a rafforzare l'equilibrio per prevenire le cadute.

CORRETTI STILI DI VITA PER LA LONGEVITY

L'attività fisica, il giusto riposo e la corretta alimentazione sono i pilastri del benessere, per qualsiasi persona e ad ogni età.

Per chi pratica regolarmente del movimento o un'attività sportiva, un regime alimentare corretto consente di trarre il massimo vantaggio dall'esercizio fisico, sia in termini di prestazione sia di benessere psico-fisico. Il cibo, infatti, fornisce all'organismo il “carburante” necessario per svolgere tutte le funzioni vitali e le attività quotidiane; tanto migliore sarà la qualità del carburante, tanto meglio potrà funzionare il nostro corpo.

A tutto ciò è importante abbinare sempre il riposo: fondamentale per la rigenerazione di corpo e mente, poiché rafforza il sistema immunitario, migliora le funzioni cognitive, regola l'umore e favorisce la riparazione dei tessuti, riduce lo stress e l'infiammazione.

RIFERIMENTI

Questo opuscolo è rivolto a tutti coloro che basano sul **movimento** il proprio stile di vita o praticano sport a livello dilettantistico, dai bambini agli anziani. Fornisce informazioni e suggerimenti utili al benessere dell'organismo e alla sua **LONGEVITÀ**, partendo da nozioni e concetti messi a disposizione dal Ministero della Salute e da Sport e Salute spa.

Le informazioni contenute in questo opuscolo hanno scopo puramente divulgativo ed educativo e non sostituiscono in alcun modo il parere del medico o di altri professionisti della salute.

IL PROGETTO MOVEMENT

A partire dalla Stagione Sportiva 2015/2016 il Gruppo IN SPORT ha ideato e lanciato "MOVEMENT": un Programma di ampio respiro **incentrato sul "movimento" inteso come lotta alla sedentarietà e strumento di salute**, che le tre Società (In Sport, Sport Active e Sport Plus) congiuntamente promuovono tra la popolazione attraverso **eventi totalmente gratuiti** dedicati al benessere, divertimento e socializzazione per tutti, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.

Per ogni Stagione Sportiva, ad Ottobre e Marzo, vengono organizzate **oltre 100 giornate sportive** ad ingresso gratuito **in tutti i Centri Sportivi** gestiti dal Gruppo IN SPORT in 3 Regioni (Lombardia, Piemonte e Veneto), sensibilizzando al movimento oltre 50.000 persone ed **incentivandone quante più possibili a prestare sempre più attenzione alla propria condizione di salute psico-fisica come punto di partenza per un corretto stile di vita.**

15 OBIETTIVI PRIORITARI SONO:

1. Combattere la sedentarietà ad ogni livello trasmettendo i valori ed i benefici del movimento e gli effetti positivi che può generare il cambio del proprio stile di vita.
2. Permettere a tutti di "mettersi in movimento" partecipando agli eventi gratuiti, provando quindi differenti attività e sperimentando la qualità dei servizi del Gruppo IN SPORT.
3. Educare i giovani al "movimento" per creare una "Generazione Movement" che sin dalla tenera età (Scuola Materna e Scuola Elementare) sia consapevole dei benefici dell'attività fisica e ludico motoria.
4. Abbinare al movimento l'abitudine ad una corretta alimentazione ed al riposo, sia per i giovani che per gli adulti.
5. Diffondere la consapevolezza che il movimento è l'unico fattore sicuro per il benessere, la salute e la prevenzione nell'ottica della costruzione della propria LONGEVITY.

DIVERTIMENTO

Formazione

Benessere

PARTECIPAZIONE

Salute

#M:Ö·VEMENT® é

Corretta
alimentazione

SOCIALIZZAZIONE

Agonismo

ALLENAMENTO

Solidarietà



www.insportsrl.it



www.sportactive.it



www.sportplussrl.it

Il Progetto MOVEMENT è strutturato come un sistema che “crea azioni positive a catena”: partendo dalla possibilità di provare gratuitamente svariate attività motorie si generano sempre altre nuove possibilità di fare movimento.

Esso viene proposto a bambini, giovani, adulti, famiglie e cittadini “senza limiti di età” che possono prendere parte liberamente a più di 40 diverse attività sportive e ludico-motorie semplicemente accedendo agli Impianti Sportivi del Gruppo IN SPORT nelle giornate indicate, dove vengono accolti da uno Staff di Istruttori qualificati a completa disposizione.



#M:Ö·VEMENT®



“MOVEMENT” è un marchio registrato dal Gruppo IN SPORT ed un’etichetta “DOC” che certifica la qualità dei contenuti proposti in tutti i Centri del Gruppo IN SPORT.

IL DECALOGO DEL “MOVEMENT”

Strategie anti-aging, per un presente e un futuro da vivere sani e in forma.

Di queste dieci, ben 7 le puoi trovare e sviluppare nei nostri centri.

Il segreto di una vita lunga e soddisfacente non risiede solo nell'allungamento della durata della vita stessa, ma anche nella qualità con cui godiamo di tutto il tempo che ci regaliamo. Se ci si prende cura della propria salute e si seguono buone abitudini, si creano le condizioni ideali per una vita di qualità superiore, anche in età adulta e/o avanzata.

1-MANGIARE SANO: “si è ciò che si mangia”.

In linea con questo credo, una dieta equilibrata e nutriente costituisce la base per la forma fisica e mentale anche in età avanzata. In particolare, nel piatto non devono mancare verdure, frutta, legumi, noci, prodotti integrali, pesce di qualità e oli vegetali pregiati. Gli oli con acidi grassi monoinsaturi (ad esempio l'olio di lino) e il tè verde con una dose extra di antiossidanti dovrebbero essere un must nell'alimentazione dei fan della longevità.

ATTENZIONE! Ogni persona è diversa e unica. La tua storia e la tua quotidianità influiscono tantissimo sulle tue necessità alimentari, così come è bene sapere che alimenti generalmente consigliati possono in talune situazioni essere poco adatti.

Non cercare diete e consigli su internet, affidati ad un vero nutrizionista o dietista e attenzione: senza studi specifici, nessun personal trainer o istruttore di fitness, anche se ne sa più di te, potrà mai sostituirsi ad una persona che si è preparata appositamente per consigliarti e guidarti al meglio nella tua nutrizione personale.

2-CONOSCERE IL TUO FABBISOGNO CALORICO: spesso “meno è meglio”, anche quando si tratta di cibo, ma non sempre è così. Se si stanno ingerendo troppe calorie durante la giornata, la riduzione volontaria del cibo avrà effetti incredibilmente positivi sull'organismo. Anche i periodi di digiuno o di digiuno intermittente possono avere effetti benefici sulla salute: L'astinenza sistematica non solo fa perdere chili in determinate circostanze, ma innesca anche una “pulizia cellulare” rigenerativa a livello cellulare. Ci sono tuttavia casi in cui le persone, pur mangiando, inseriscono un apporto calorico insufficiente rispetto al loro consumo basale o rispetto alle attività che svolgono.

ATTENZIONE! Ci sono strumentazioni calibrate per misurare il tuo fabbisogno calorico basale e professionisti preparati per ricalibrarlo in base al tuo stile di vita attuale e a quello nuovo che vuoi intraprendere, anche con l'inserimento o il miglioramento della tua attività motoria. Se un tuo amico o una tua amica ti passano la loro dieta, perché più o meno siete simili, fate lo stesso lavoro e avete le stesse abitudini, non accettarla. Tu sei unico. Tu sei unica. La vostra composizione corporea è differente anche se aveste la stessa altezza e lo stesso peso. Il vostro metabolismo è diverso. Affidati sempre ad un vero esperto e non ascoltare gli influencer senza titoli.

3-ESERCIZIO FISICO E SPORT QUOTIDIANO:

l'esercizio fisico è una vera arma anti-aging! 3-5 ore di esercizio a settimana sono un vantaggio per il corpo e per la mente. Lo sport di resistenza non solo rafforza il cuore, la circolazione, il sistema immunitario e i muscoli, ma si dice anche che protegga - in una certa misura - dal morbo di Alzheimer e tiene sotto controllo il diabete. Molti studi rivelano che gli uomini che fanno jogging vivono in media 6,2 anni in più rispetto alle loro controparti inattive, mentre le donne che fanno jogging guadagnano 5,6 anni (Schnohr P. et al. 2013). Oltre agli sport di resistenza, è opportuno praticare anche l'allenamento della forza, in modo da mantenere la muscolatura anche in età avanzata, contrastando così molti disturbi legati all'età

(osteoporosi, problemi alle anche, lombosciatalgie, dolori e problemi alle articolazioni; ecc.). L'attività in acqua è un vero e proprio toccasana: non serve saper nuotare per goderne i benefici. Camminare e fare ginnastica in acqua (a qualsiasi intensità) aiuta tantissimo la circolazione ed il tessuto connettivo.

ATTENZIONE! *Quale*

attività motoria o sportiva scegliere tra le tante? Evita di fare solo ciò che ti piace. Evita di porti limiti per credenze non veritiere

(i pesi non fanno diventare grosse le donne e i corsi non sono solo per le donne; per dimagrire non è vero che bisogna solo fare cardio e per mettere massa non è vero che bisogna "ammazzarsi" di pesi).

Affidati ai consigli di un esperto del movimento e chiedi (per poi seguirlo) un programma che non ti faccia fare solo quello che tu vuoi ma che includa tutto quello che per te è meglio, in base alla tua situazione attuale, alla tua storia fisica e ai risultati che vuoi ottenere nel breve e mantenere nel lungo periodo.

Da noi trovi appositi abbonamenti ENERGIA creati proprio con questo scopo e che prevedono sempre almeno un 1° incontro con un personal trainer. Chiedi informazioni sull'abbonamento ENERGIA.

4-DE-STRESS: Lo stress costante non solo è dannoso per la salute, ma accelera anche il processo di invecchiamento. Per questo motivo, è bene evitare di stressare la propria vita uscendo regolarmente dalla ruota del criceto quotidiana e utilizzando questo tempo per rilassarsi. Anche le persone che non amano stare ferme dovrebbero preoccuparsi di offrire al proprio corpo una vera e propria decelerazione e riposo, in modo da dare al corpo il tempo necessario per i processi di rigenerazione. E lo stesso vale per chi si allena troppo e troppo duramente.



ATTENZIONE! *Le pause tra un esercizio e l'altro, tra una serie e l'altra, il recupero post allenamento e le pause anche giornaliere tra un affaticamento e l'altro se non si è abituati devono far parte del tuo programma di allenamento. Se pensi di allenarti 2 volte a settimana, il tuo trainer ti strutturerà un programma calibrato su questa frequenza, ma se poi tu decidi di frequentare tutti i giorni il centro sportivo, allora non ripetere il tuo allenamento originario ogni volta ma chiedi al tuo trainer un nuovo piano di allenamento.*

Ecco perché consigliamo sempre le nostre soluzioni più complete. Con la formula ENERGIA, hai libero accesso anche a tutti gli appositi corsi di defaticamento e all'area per poter effettuare il tuo recupero anche individualmente a corpo libero. E soprattutto, ti regalerai anche il vero recupero che sognano tutti gli sportivi, godendoti un momento di assoluto relax nel nostro centro thermarium / centro benessere.

5-IMPARARE QUALCOSA DI NUOVO:

una nuova lingua, un nuovo strumento musicale, una nuova abilità - non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo! La varietà quotidiana mantiene il nostro cervello attivo e previene la demenza. Dedicarsi a qualcosa di nuovo da imparare è un ottimo allenamento per qualsiasi età, ci si mantiene vivaci, attivi e reattivi anche mentalmente.

ATTENZIONE! *Non cercare la perfezione in ogni cosa che fai. Un nuovo interesse può essere anche solo un nuovo piacere da coltivare, senza bisogno di entrare in sfida con te stesso o in competizione con gli altri. Goditi il momento e assapora il gusto di imparare step by step apprezzando ogni tuo progresso.*

Nei nostri centri, ogni nuovo iscritto è invitato ad accedere ad un agevole test per misurare in modo oggettivo i parametri fondamentali della propria situazione di partenza (composizione corporea, equilibrio, elasticità, forza, resistenza) e, consapevoli di quanto sia gratificante vedere e sentire i risultati man mano che si frequenta il centro e si seguono le linee guida, possiamo proporre appositi momenti di monitoraggio e aggiornamento.



6- PESO OTTIMALE: un peso sano è il peso giusto a qualsiasi età. Restare in sovrappeso per anni o decenni può aumentare il rischio di alcune malattie (solo per citarne alcune, il diabete, le malattie cardiovascolari, ecc.), che spesso colpiscono solo nell'ultima fase della vita ma costano a chi ne è affetto anni di scadente qualità della vita e riduzione della longevità.

ATTENZIONE! *Lo stesso varrà anche per chi invece si concentra troppo su questo aspetto, sbilanciando in negativo l'energia in entrata e l'energia consumata, sottoponendo il proprio organismo e la propria mente ad un elevato livello di "stress da specchio".*

Noi non ne facciamo mai una questione estetica. A noi piaci come sei, perché vogliamo scoprire il tuo essere prima che il tuo involucro. E proprio per il tuo bene, occuparci anche del tuo peso, se necessario, sarà una delle nostre attenzioni.

7-SONNO: il sonno non è solo un bisogno notturno, ma una componente cruciale della nostra salute e della nostra longevità. Uno studio a lungo termine condotto dall'Università di Harvard negli Stati Uniti ha dimostrato che buone abitudini di sonno possono aumentare l'aspettativa di vita degli uomini di quasi 5 anni e delle donne di circa 2,5 anni (Li H et al. 2024).

ATTENZIONE! *Come per l'allenamento e l'alimentazione non è il dormire bene e a lungo ogni tanto che farà la differenza, quanto abituarsi a mantenere il più possibile costanti le ore di sonno quotidiane, iniziando anche dall'abbandonare*

l'abitudine di addormentarsi col telefono in mano bombardando il cervello di immagini, video e informazioni caotiche.

Da noi... eh no, nei nostri centri ancora non si dorme, ma approfittare di qualche momento di sano relax, con corsi appositi, pause nel thermarium e facendosi ogni tanto cullare dal leggero movimento dell'acqua in piscina, può influire molto positivamente nel donarti una miglior qualità del sonno.

8-MENO ALCOL E NIENTE SIGARETTE: L'alcol e le sigarette possono far ammalare e togliere anni di vita. Ormai non è più un segreto. Mentre il fumo dovrebbe essere completamente evitato, il consumo di alcol dovrebbe essere limitato a un massimo di 100 grammi di alcol a settimana, se proprio non ci si vuole rinunciare. Questa quantità corrisponde a circa cinque bicchieri di vino.

ATTENZIONE! *Tra gli alcolici è meglio evitare i super e preferire prodotti più naturali come i vini, soprattutto i rossi, che contengono resveratrolo, un potente antiossidante che aiuta a combattere i radicali liberi. Dopo aver assunto alcolici è preferibile evitare di svolgere attività fisica ad alta intensità, meglio qualcosa di più moderato e rilassante. Soprattutto, è bene attendere qualche ora anche prima di accedere alle zone thermarium.*

Da noi: nei nostri bar e corner dedicati tendiamo a non far vendere alcolici, soprattutto se ad alta gradazione. Tuttavia, poiché alcuni nostri centri dispongono di un vero e proprio ristorante, nel menù si troveranno anche la carta dei vini e le altre bevande, che ricordiamo di consumare in modo consapevole.



9-SOCIALIZZARE: noi esseri umani siamo esseri sociali fin dalla nascita. Gli amici e la famiglia sono importanti per il nostro benessere e soprattutto la socializzazione intesa anche a più ampio spettro, attiva e stimola il nostro cervello contrastandone il decadimento e la demenza.

ATTENZIONE! *Socializzare non è qualcosa che fanno le persone della silver age perché non sanno come passare il tempo. E socializzare non significa nemmeno trovare qualcuno da ammorbare con il racconto univoco dei propri problemi da risolvere. Socializzare significa condividere momenti che portino benessere reciproco in un clima piacevole e sereno, anche se solo per qualche minuto.*

Nei centri In Sport, Sport Active e Sport Plus puoi scambiare qualche parola con chi come te si allena in palestra, fare una battuta tra una vasca e l'altra mentre prendi fiato, condividere la passione per un corso o per un trainer per poi fare due chiacchiere con chi ti è più simpatico sorseggiando un caffè, un tè o una bella cioccolata calda.

10- INFORMARSI E TENERSI AGGIORNATI:

Ogni anno la scienza e la medicina, fanno passi da gigante nel capire come poter restare giovani più a lungo vivendo una qualità della vita altamente desiderabile a qualsiasi età. Seleziona con cura gli esperti da seguire e lascia un attimo da parte influencer pagati solo per promuovere una crema, un integratore o un fitness club.

ATTENZIONE! *Nessuno fa miracoli (ancora), quindi leggi e ascolta le notizie in modo curioso*

e critico al tempo stesso, per poi affidare il tuo benessere a chi magari parla più in sordina, ha un'immagine meno sfavillante, si mette meno in mostra ma ti offre anni di competenza e verità.

TUTTI I NOSTRI CENTRI HANNO COME MISSIONE:

- IL TUO MOVEMENT
- IL TUO BENESSERE
- LA TUA LONGEVITÀ

per questo siamo sempre aggiornati sulle ultime tendenze e novità, in modo da condividerle con te ad ogni nostro incontro.



I FABBISOGNI NUTRIZIONALI DEL NOSTRO CORPO

Il nostro corpo ricava le sostanze di cui ha bisogno per vivere dagli alimenti, cioè dai cibi che mangiamo; la digestione serve a “smontare” gli alimenti nelle sostanze che li compongono in modo che il corpo le possa utilizzare. Le sostanze essenziali per la sopravvivenza sono l'acqua ed i nutrienti: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali. Altre sostanze ricavate dalla digestione degli alimenti, come le fibre, non sono essenziali ma contribuiscono al buon funzionamento dell'organismo.

Un'alimentazione corretta è quella che fornisce ogni giorno al nostro corpo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno per svolgere al meglio tutte le sue funzioni, nelle quantità e nelle proporzioni adeguate all'età e allo stile di vita.

COSA SONO GLI ALIMENTI

Gli alimenti sono “mattoni” composti da nutrienti: **carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali, acqua.**

Servono per energia, crescita, difese e salute.

L'ACQUA, IL NUTRIENTE PIÙ IMPORTANTE

- Più del 50% del corpo è acqua.
- Regola la temperatura, trasporta i nutrienti, facilita la digestione.
- Bere **1,5-2 litri al giorno**, di più se fa caldo o si fa sport.
- Prima, durante e dopo l'attività fisica: **idratazione costante.**

FRUTTA E VERDURA

- Fonti di acqua, fibre, vitamine, minerali e sostanze protettive.
- Consigliate 5 porzioni al giorno, variando i colori della natura:

- **Giallo-arancio** (carote, agrumi)
- **Rosso** (pomodoro, fragole)
- **Verde** (insalate, spinaci)
- **Blu-viola** (mirtilli, melanzane)
- **Bianco** (mele, aglio, cavolfiore).

CEREALI

- Pane, pasta, riso, orzo, farro = **energia.**
- Preferire integrali.
- Ottimi per chi fa sport: ricaricano le riserve di glicogeno.

PROTEINE: CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

- Costruiscono muscoli e difese immunitarie.
- Alternare carni bianche, pesce (ricco di Omega-3), uova e legumi.
- I legumi (ceci, fagioli, lenticchie...) forniscono proteine vegetali e fibre.

LATTE, YOGURT E FORMAGGI

- Ricchi di calcio e proteine di qualità.
- Consigliate 3 porzioni al giorno (es. latte, yogurt + formaggio fresco).

ALCOLICI

- Non esiste consumo senza rischi.
- Se proprio, poco e solo ai pasti (max 1-2 unità alcoliche).
- **Mai sotto i 18 anni.**

SCELTE CONSAPEVOLI

- Più vegetali, meno carne rossa.
- Preferire prodotti locali, freschi, di stagione.
- Pesce 2 volte a settimana.
- Legumi regolari.
- Attenzione a porzioni e sprechi.

Benefici: riduzione rischio cardiovascolare, diabete, obesità, tumori, declino cognitivo.

IN SINTESI:

- Bevi acqua spesso.
- Mangia frutta e verdura colorata ogni giorno.
- Non eliminare carboidrati: scegli integrali.
- Alterna proteine animali e vegetali.
- Segui i principi di una dieta equilibrata: salute per te e per l'ambiente.



I CONSIGLI NUTRIZIONALI PER CHI FA ATTIVITÀ FISICA

Il nostro corpo ha bisogno di tutti i nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali per:

- fornire energia,
- alimentare il ricambio cellulare,
- proteggere l'organismo.

Indicazioni generali di alimentazione

- Mantieni un'alimentazione varia ed equilibrata.
- Non saltare la colazione: dà energia per tutta la giornata.
- Consuma 4-5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, preferibilmente di stagione.
- Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, senza aspettare la sete.
- Cucina variando colori e alimenti.
- Limita condimenti e sale (preferibilmente iodato).
- Riduci dolci e bevande zuccherate.
- Limita alcol, soprattutto in gravidanza.
- Coinvolgi i bambini nella preparazione dei pasti.
- Leggi sempre le etichette degli alimenti.

Sport e nutrizione

- L'alimentazione è parte dell'allenamento.
- Gli sportivi seguono le stesse regole della popolazione generale, ma con attenzione a quantità, qualità e distribuzione dei pasti in funzione dell'attività.
- Il fabbisogno energetico varia per sport, intensità, età, sesso, composizione corporea e condizioni ambientali.
- Per atleti di alto livello è utile un nutrizionista per personalizzare dieta e idratazione.

7 PUNTI PER IL MOVIMENTO

1-IDRATAZIONE

- Bere regolarmente, anche senza sete.
- Circa 2 litri di acqua al giorno, reintegrare dopo allenamento.
- Evitare bibite zuccherate.
- Over 65 devono monitorare assunzione liquidi.

2-NO AGLI INTEGRATORI

- Tutti i nutrienti possono essere assunti con l'alimentazione.

3-COLAZIONE

- Mai saltarla; includere bevande, frutta, prodotti da forno integrali, alimenti spalmabili o formaggi freschi.

4-CARBOIDRATI

- Cereali e derivati forniscono energia a lento rilascio.
- Consumare almeno 2 ore prima dell'allenamento.

5-RECUPERO POST-ALLENAMENTO

- Reintegrare liquidi, elettroliti, glicogeno e proteine.
- Pasti equilibrati entro 30-120 minuti.

6-TEMPI E ORARI

- Pasto completo: 2-3 ore prima dell'attività.
- Primo piatto + frutta: 1,5-2 ore prima dell'attività.

7-DIETA

- Base: cereali, legumi, ortaggi, frutta.
- Carne rossa limitata, buona carne bianca, pesce e formaggi.
- Spezie ed erbe aromatiche per gusto e benefici.

I COLORI DELLA TAVOLA

Variare i colori di frutta e verdura garantisce nutrienti diversi:

● Giallo-arancio:

carotenoidi, vitamina A e C (carote, zucca, agrumi).

● Rosso:

licopene, vitamina C (pomodori, peperoni, barbabietole).

● Verde:

clorofilla, folati, magnesio (spinaci, biette, broccoli, avocado).

● Blu-viola-nero:

antocianine, potassio, magnesio (mirtilli, melanzane, cavolo rosso).

○ Bianco :

vitamina C, potassio, composti solforati (cavolfiori, finocchi, aglio, mele).

Consiglio pratico:

- 5 porzioni al giorno, variando colori e stagioni.
- Iniziare con un colore alla settimana!
- Frutta e verdura cruda o cotture brevi a vapore per conservare nutrienti.
- La frutta secca è un superfood: ricca di minerali, proteine e grassi "buoni".

N.B. Questi consigli sono di carattere generale e non sostituiscono indicazioni mediche o nutrizionali personalizzate.



PIRAMIDE ALIMENTARE

La Piramide Alimentare proposta dal Ministero della Salute (che viene regolarmente aggiornata per adattarsi alle nuove evidenze scientifiche ed ai cambiamenti degli stili di vita) suggerisce come mangiare per aiutare il corpo umano a mantenere uno stato di buona salute e benessere.

È una guida grafica che rappresenta la frequenza di consumo degli alimenti divisi in livelli:

- alla base sono posizionati gli alimenti che possono essere gustati più volte al giorno (alimenti di origine vegetale, come frutta e ortaggi) come principali fonti nutritive;

- al secondo livello i carboidrati (pane, pasta, cereali, questi ultimi meglio se integrali);
- al terzo livello i grassi da condimento (olio extravergine d'oliva, burro), latte, derivati, proteine (carne, pesce, uova, legumi, formaggi);
- al vertice trovano posto gli alimenti da consumare con moderazione o solo occasionalmente, che contengono zuccheri aggiunti, sale e alcol (vino, birra e dolci).

L'acqua è sempre l'elemento essenziale...

... ma il tutto deve essere sempre abbinato ad un regolare svolgimento di attività fisica, cioè **MOVEMENT**.





ZUCCHERI RAFFINATI E
PRODOTTI CONFEZIONATI

DOLCI E FRITTI



CARNE ROSSA E SALUMI



CARNE BIANCA, UOVA, PESCE,
LEGUMI E FORMAGGI



LATTICINI E YOGURT



OLIO E BURRO



PANE, BISCOTTI, PATATE, RISO, PASTA



FRUTTA, ORTAGGI



ACQUA

#M.O.VEMENT®



In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA



Sport Active Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA



www.insportsrl.it
[@insport_ssd](https://www.instagram.com/insport_ssd)



www.sportactive.it
[@sportactive_ssd](https://www.instagram.com/sportactive_ssd)



www.sportplussrl.it
[@sportplus_ssd](https://www.instagram.com/sportplus_ssd)