



Oltre l'Avvenire

Il programma degli
eventi
paralleli al torneo

“NUTRI AL MEGLIO IL TUO TALENTO: OTTIMIZZA PERFORMANCE E BENESSERE CON LE GIUSTE SCELTE ALIMENTARI”



Lunedì 3 giugno, ore 18:30. L'ex calciatrice professionista **Silvia Pisano** biologa nutrizionista, laureata in Scienze e Tecniche avanzate dello sport, docente di scienze motorie e personal trainer sarà ospite al Club Ambrosiano e terrà un incontro volto a conoscere i principi generali della sana e corretta alimentazione, la sua influenza sia sulle prestazioni atletiche che sul benessere generale.

Impareremo a identificare le scelte alimentari più adatte, attraverso consigli utili, scopriremo come integrare strategie efficaci per raggiungere i nostri obiettivi sportivi e di salute.

“SMETTI DI FUMARE CON GUSTO”

Mercoledì 5 giugno ore 18:30. Il Professor **Roberto Boffi**, Dirigente Medico Responsabile della Pneumologia alla Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano sarà ospite al Club Ambrosiano. **Quale miglior occasione come un torneo di tennis giovanile per parlare dei danni del fumo?**

Se la spinta iniziale per intraprendere questo cammino è necessariamente dettata dalla nostra volontà, ci sono degli accorgimenti che possiamo prendere per rendere il percorso meno ripido, mitigare le difficoltà e, infine, giungere alla vetta per goderci la nostra rinascita.

*È con l'alimentazione che possiamo aiutarci a smettere di fumare. In questo libro innovativo, lo pneumologo **Roberto Boffi**, la biologa nutrizionista **Anna Villarini** e la giornalista **Lorella Beretta** raccontano come il cibo può essere un sostegno per combattere la voglia di accendere l'ultima sigaretta”.*



ESIBIZIONE WHEELCHAIR TENNIS



Inclusione, inserimento e spettacolo

Venerdì 7 giugno, ore 15. Sulla terra rossa del Club Ambrosiano scenderanno in campo due tennisti in carrozzina: **Silviu Culea** (ex n. 36 ITF), giocatore della categoria Open maschile e **Mariagrazia Lumini**, n. 71 della classifica Quad.

In una prima fase i giocatori disputeranno un singolare per far vedere gli elementi caratterizzanti del gioco. In un secondo momento saranno affiancati da due giocatori normodotati per disputare un doppio misto ed inclusivo.

Ufficio Stampa Torneo Avvenire 2024
a cura di Lazzaro Cadelano
mail: avvenireufficiostampa@gmail.com
tel: +39 3930961316