Bologna da vivere.com
18 maggio 2017
magazine

#BOFITWELL la nuova rubrica di Bologna da vivere dedicata al benessere e al fitness in città

BOLOGNA DI CORSA

di Barbara Mancini

Un'onda arancione, rosa, blu, gialla e multicolore, dall'alba al tramonto per le strade della città. Bologna di corsa, a piedi, in bici…l'importante è muoversi e divertirsi INSIEME, soprattutto con l'arrivo della bella stagione. Di recente la Strabologna ha unito famiglie, appassionati e professionisti della corsa ma gli appuntamenti per runner, biker e maratoneti si sono moltiplicati, di notte e di giorno.

Sicuramente la **corsa** è la regina del momento e per iniziare bastano tanta voglia e un paio di scarpe adatte. Gli appassionati la consigliano per diverse ragioni ma s**ono quattro le motivazioni più forti** che -secondo gli esperti- dovrebbero spingere chiunque* **a correre almeno un paio di volte alla settimana**.

RIGENERARSI E FARE NUOVE AMICIZIE

Prima di tutto la corsa **aiuta a rigenerarsi fisicamente e mentalmente, elimina le tossine dal corpo e lo stress accumulato.** Praticarla in maniera costante è un gesto che dedichiamo solo a noi: ci insegna a conoscere il nostro corpo, le nostre potenzialità e i nostri limiti. **La corsa è principalmente una "sfida"** con se stessi, ogni obiettivo conquistato alimenta il desiderio di raggiungerne uno nuovo**.**
Oltre all'umore, la corsa migliora anche il corpo; è **un buon modo per mantenersi in forma, sciogliere i grassi** e già dopo i primi allenamenti consente di vedere dei piccoli risultati sulla tonicità dei muscoli. Infine, dato non meno importante, la corsa, se fatta seguendo associazioni sportive o attraverso le gare podistiche, permette di **conoscere nuove persone e di iniziare nuove relazioni** che crescono con la condivisione della stessa passione.

PER CHI FA I PRIMI PASSI

Per darvi alcune informazioni su cosa è giusto e bene fare prima di iniziare ad allenarvi se siete dei principianti, abbiamo intervistato l'avvocato Cinzia Ceccolini, appassionata di corsa podistica e membro dell'associazione **Ius Bologna Runner,** impegnata anche nell'organizzazione di gare amatoriali con scopi benefici.

"A chi sta per iniziare consiglio di **procedere in modo graduale**, senza esagerare nel numero degli allenamenti settimanali, evitando di andare oltre i propri limiti, cominciando con percorsi di trenta o quaranta minuti e **alternando la corsa alla camminata veloce.** In ogni caso, è sempre bene partire con una breve fase di riscaldamento e terminare con qualche esercizio di stretching. E' opportuno non esagerare con il numero degli allenamenti anche quando

continua all'interno

OLTRE AICIS per le Organizzazioni
BUSINESS COACHING UMANISTICO
Diventare Coach Professionista
INIZIO CORSO 10 E 11 GIUGNO 2017
Apprendere il modello del business coaching umanistico integrato per diventare un coach professionista
Corso riconosciuto A.Co.I. Associazione Coaching Italia
www.aicisoltre.it
info@aicisoltre.it - tel. 051 644.08.48

BOLOGNA IN BICI, A PIEDI E DI CORSA

Gli appuntamenti da non perdere

di Giovanna Fiorentini

20 maggio The Color Run
Non competitiva di Km 5.
Partenza ore 15:00 dal Parco di Villa Angeletti, via Carracci **Iscrizione:** sopra i 14 anni 30 euro il giorno stesso della corsa (importi inferiori vedi sito)
Villaggio Color Run aperto a Villa Angeletti dalle 11 alle 20
thecolorrun.it/bologna

20 maggio
Camminata dell'Asparago Altedo
Non competitiva di Km 7 e Km 3.
Partenza ore 17:00 c/o il Centro Commerciale di Altedo via Minghetti. Info: 333.8506123 - Tel e Fax 051.977171

21 maggio
Nell'ambito del BoBike Festival (21-28 maggio) segnaliamo GRAN FONDO "LE VALLI BOLOGNESI"
Partenza alla francese dalle ore 6.30 alle 8.30 dal Circolo Benassi, Viale Sergio Cavina, 4
Pre-iscrizioni 6 euro / iscrizioni 8 euro. Info: www.bitone.org

RATICOSA "STORICA"
Partenza ore 8.00, dal Circolo Benassi per bici storiche, **iscrizione** 10 euro. Info: 3273839537 – www.gsravonese.it

MINI BOBIKE
Partenza ore 10.00 dal Circolo Benassi pedalata gratuita adatta a tutti alla scoperta delle ciclabili della Valle dell'Idice.
Per info: info@ciclistaurbano.com

27 maggio
3° Bologna Run Midnight
Corri e adotta la Basilica di San Petronio
Partenza ore 24:00 da Piazza VIII Agosto
5 km camminata ludico motoria per il centro di Bologna **Iscrizioni:** 15 euro Info su www.runmidnight.it/iscrizioni.html Telefoni: 335.8368943 - 327.7963118 - 051.8497272 www.runmidnight.it

28 maggio
SUNRISEBIKERIDE
Partenza ore 5.35. Ritrovo ore 5, partenza 5.35 dai Giardini Margherita, Pedalata adatta a tutti. Ideale per le famiglie e per chi vuole riscoprire la propria città ad un orario insolito! **Iscrizione** Adulti 10 euro Bambini 2 euro.
Info & altro: sunrisebikeride.it

continua all'interno

all the events on Bolognadavivere.com

Agenda

Scopri tutti gli eventi su Bolognadavivere.com

19 - 28 maggio

It.a.cà - Festival del turismo Responsabile

A maggio la 9a Edizione del primo e unico festival italiano del turismo responsabile.
Bolognadavivere e Bimbò-www.bambinidavivere.com sono Media Partner del Festival.
Tutti gli eventi IT.A.CÀ Migranti e Viaggiatori sono a ingresso libero. Dal 19 al 28 maggio, sarà la città di Bologna, luogo natale di IT.A.CÀ – che nella tappa della scorsa edizione ha registrato ben 5.000 visitatori – a dare il via alla manifestazione, seguita a ruota da Ferrara, Padova, Ravenna, Rimini, Trentino, Reggio Emilia, Parma, Rovigo e Monferrato. Mostre, incontri, convegni, eventi in piazza, concorsi, camminate fluviali, itinerari in bicicletta, trekking con gli asini in zone poco esplorate, laboratori e animazione per grandi e piccini, geo esplorazioni, degustazioni di prodotti tipici, presentazioni di libri e proiezioni di film, per promuovere una nuova idea di turismo, più etico e rispettoso dell'ambiente e di chi ci vive.
Il programma dettagliato è disponibile sul sito www.festivalitaca.net.

Feste di strada

20 maggio
via Guerrazzi 17.00-23.00
10 giugno
ex Ghetto 17.00-23.00
10 giugno
via Sardegna e via Lombardia 17.00-23.00
14 giugno
via Vittorio Veneto 19.00-24.00
28 giugno
via Andrea Costa 19.00-24.00

18 - 21 maggio

Fascination of Plants Day 2017

Orto Botanico ed Erbario dell'Università di Bologna
Via Irnerio 42
Tra gli eventi
venerdì 19 maggio
una mattina in Orto Botanico
10:30 - 12:00
Visita guidata per scoprire il fascino delle piante dell'Orto Botanico (partecipazione libera)
Programma su www.eventi.unibo.it/plantday2017

19 al 21 maggio

Diverdeinverde - Giardini aperti della città e della collina

Si visita la città e i suoi giardini "segreti", eccezionalmente aperti al pubblico per 3 giorni, all'interno di un unico grande evento che anima le strade del centro e alcuni preziosi angoli della collina bolognese.

www.diverdeinverde.fondazionevillaghigi.it/

21, 28 maggio e 4 e 11 giugno

Fattorie Aperte

Cibo, gioco e natura in fattoria
Leggi il dettaglio
www.fattorieaperte-er.it

20 maggio dalle 17 alle 21,30

Piazza In bici

Info-point bici, il laboratorio "Impara e ripara", la marchiatura delle biciclette, l'educazione all'uso della bici con percorsi per bambini, l'asta delle biciclette dalle 18 alle 19, intrattenimento musicale
Piazza Aldrovandi

20 maggio

Acciaio Italiano Festival 7

€ 13,00
T 051241554
www.estragon.it

20 maggio

Olivacci in fiore
Borgo in fiore

Cultura dei fiori nell'arte pittorica, nella poesia, nella cosmetica, nell'artigianato, nel ricamo, nella cucina. Olivacci (Alto Reno Terme)
380 7535572
www.cittametropolitana.bo.it/turismo

19 - 20 maggio

Verde San Lazzaro

Carnival Beer Fest
URP 051 6228174

21 maggio

Made In Internet

ESTRAGON
€ 22,00 + dp / VIP ticket € 28,00 + dp T 051241554
www.estragon.it

18 - 29 maggio

Sagra dell'asparago verde di Altedo IGP

Altedo di Malalbergo
Info: 051 6620252 - 366 9998616
www.comune.malalbergo.bo.it

22 maggio

Francesco Renga Scriverò il tuo nome

Unipol Arena
Casalecchio di Reno
www.unipolarena.it/pubblico

24 - 28 maggio

DELITTO E CASTIGO

di Fëdor Dostoevskij
mercoledì e venerdì ore 21 | giovedì ore 15 | sabato ore 19.30 | domenica ore 16
T 0512910910
www.arenadelsole.it/

25 maggio - 4 giugno

Settimana Calderarese

Calderara di Reno
T 051 6461274
www.comune.calderaradireno.bo.it

25 maggio ore 20.30

Bo Punx, 40 anni prima, 40 anni avanti - Il punk a Bologna dagli anni settanta in poi.

Anzola Emilia
ore 20.30
www.comune.anzoladellemilia.bo.it

26 maggio ore 21

dal vivo FINE BEFORE YOU CAME

Locomotiv Club E. 10
www.locomotivclub.it/

26 maggio ore 21

dal vivo Dark Polo Gang

Estragon € 15,00 + dp
T 051241554
www.estragon.it/

26 maggio - 4 giugno

Sagra dell'agricoltura

San Lazzaro di Savena
Ingresso libero
348 4126117

26 maggio - 28 maggio

Sagra della lasagna

SAn Lazzaro Ingresso libero
Info: Arci San Lazzaro 051 451200

26 - 28 maggio

Street food festival

Tanti chioschi diversi di street food, musica dal vivo e dj set sotto il rinascimentale ponte Alidosi, a due passi dal fiume.
Castel del Rio
Ingresso libero
Info: Shangri-la 349 4071104

26 - 28 maggio

Verde Volo

Torna per il trentesimo anno la festa dedicata alle tematiche ambientali
Granarolo, Via Massarenti, 1
Ingresso libero
Info: 335 8382364
www.campusadriani.it

27 maggio

the LAST RESORT+ Klasse Kriminale

Rock; Punk
Sottotetto SoundClub
V. Viadagola, 16 ingresso: 15eur
www.sottotetto.org

27 maggio ore 19

LIVE: The Bo Show

Serata di musica live electropicale con i Los Pollos Hermanos.
A cura di Sambo Sound
Meracato sonato, Via Tartini 3

27 maggio ore 21

Fiorella Mannoia COMBATTENTE – IL TOUR

Fiorella Mannoia per la terza volta al TEA. Info: T 051372540
www.teatroeuropa.it

30 maggio ore 21

Seong-Jin Cho

nell'ambito di BOLOGNA FESTIVAL 2017
Teatro manzoni 0512613 03
www.auditoriumanzoni.it

30 maggio ore 21

Voci e natura nella notte

Visite guidate notturne nel Parco della Chiusa
Parco della Chiusa (Casalecchio)
Info: 800 011837 - 051 598111
e-mail: semplice(at)comune.casalecchio.bo.it
www.parcodellachiusa.it

31 maggio ore 19:00

Soundreef Calling

Kilowatt Summer e Soundreef, in collaborazione con Sfera Cubica e Modernista presentano Diritti 360: come la tecnologia migliora la gestione dei diritti per autori ed editori
Serre dei Giardini Margherita

Fine luglio

Van Gogh Alive

The Experience
EX Chiesa di San Mattia
Via Sant'Isaia 14

Sabato dalle 9 alle 14 (estate lunedì 1730-21.30)

Il Mercato Ritrovato

mercato contadino
Piazzetta Pasolini e piazzetta Anna Magnani

continua nel retro

ESTRATTI E FRULLATI
drink smart live healty
Dottor Juice
Via Collegio di Spagna 9/A - Tel 051 0084717
facebook.com/dottorjuice

IL GIARDINO DI SALE
GROTTA DI SALE PROFESSIONALE

CONSULENTE ALIMENTARE E SPORTIVA
- oltre alla specializzazione di "farmacista e istruttrice fitness"- per ritrovare la vostra forma nel pieno Benessere, fornendo il giusto nutrimento con un pieno di vitalità e colore in questa primavera pazzerella

CORSI DI HATHA YOGA - YOGA MEDITATIVO - PILATES giovedì e venerdì dalle 18 in poi

YOGA BAMBINI 3-6 anni
giovedì e venerdì dalle 17 alle 18

NUOVI ARRIVI: Portachiavi - Ciondoli - Orecchini - MUG e Tazzine caffè personalizzate

LAMPADE DI SALE E DIFFUSORI AI PROPOLI
Ionizzare l'ambiente ed abbattere la carica microbica

via Bondi 3 d-e, Bologna T. 051 0950383
Orario: Lun - ven 9-19; Sab 9-16, domenica 9-13

segue dalla prima pagina

#BOFITWELL la nuova rubrica di Bologna da vivere dedicata al benessere e al fitness in città

si è già ad un livello avanzato e **lasciare che il corpo si riposi almeno un paio di volte alla settimana;** troppe ore di esercizio settimanale possono causare delle micro-fratture. Personalmente mi alleno non più di tre o quattro volte alla settimana anche prima di una maratona.

Dal punto di vista dell'alimentazione, se non si sta seguendo una dieta personalizzata, **è opportuno assumere carboidrati** e mangiare almeno due ore prima dall'allenamento. Importantissimo è **bere molta acqua**, per cui è buona norma portarne con sé durante la corsa.

QUALE SCARPA?

Fondamentale è la scelta della scarpa, che deve essere adatta al proprio piede e va sostituita mediamente ogni 3 o 4 mesi, percorrendo al massimo 500 km, oltre i quali si riducono le sue doti elastiche, con ripercussioni sulla falcata e sull'appoggio. In ogni caso le scarpe dovranno essere cambiate quanto si ha la sensazione che iniziano a cedere.

COME VESTIRSI

Per quanto riguarda l'abbigliamento, all'inizio saranno sufficienti indumenti ginnici comodi, ma quando gli allenamenti si intensificano è opportuno passare ai **tessuti tecnici traspiranti** per non lasciare a contatto con la pelle abiti bagnati.
A parte i consigli tecnici e le accortezze, **il bello della corsa è che chiunque può allenarsi da solo.** Per chi invece ha bisogno di essere spronato potrebbe essere utile iscriversi ad una delle numerose associazioni sportive presenti sul territorio –io sono iscritta alla Polisportiva Saragozza- per partecipare a piccole gare o uscite non competitive in compagnia di altre persone.

DOVE CORRERE

In merito alla scelta dei posti **dove andare a correre in città**, personalmente prediligo **i Giardini Margherita** dove molti si allenano sia di mattina sia di sera dopo il lavoro, ma vi sono altri luoghi dislocati nei punti cardinali di Bologna; a Est, per esempio, il più noto è **il Parco dei Cedri sul confine con San Lazzaro di Savena**; a Ovest bellissimo **il percorso ciclo-pedonale che parte dalla Certosa e arriva al Parco Talon.** Nuovo è l'itinerario di 15 km che **da Casalecchio di Reno attraversa Bologna e arriva a Castel Maggiore**, seguendo il corso del Canale di Reno e del Navile. Sempre **al Navile** molto bello è anche **il parco di Villa Angeletti**. I più allenati spesso usano fare **la salita di San Luca** che consente di correre anche quando piove; altri invece amano correre lungo le strade poco trafficate che portano **sulle colline bolognesi**.

LA VISITA DAL MEDICO PRIMA DI INIZIARE

Ultimo consiglio che mi sento di dare alle persone che decidono di iniziare a correre, è quello di fare un'accurata visita medica soprattutto se si ha intenzione di farlo con una certa costanza e se ci si prepara a delle gare. Per il resto la corsa è uno sport molto democratico: tutti possono praticarlo e tutti possono trarne grandi benefici."
Segnaliamo l'evento organizzato dall'associazione onlus Bologna Runner che si terrà **il 15 giugno a favore della Fondazione per la Ricerca della Fibrosi Cistica** con partenza dal quartiere Navile. Una corsa non competitiva, aperta a tutti, con due percorsi, uno per principianti ed uno di dieci km per i più allenati. Al termine della corsa, è previsto anche un punto ristoro più godereccio con crescentine e salumi.

**salvo problematiche di salute e controindicazioni del medico*

Runner mania

I link utili per informarsi

www.runningforum.it: un forum per avere risposte e scambiare opinioni.

www.runlovers.it: per gli amanti della corsa, utile anche per i principianti.

www.correrenaturale.com: per avere informazioni chiare sulla tecnica corretta e per eliminare il rischio di infortuni.

www.sportoutdoor24.it : info su tutti gli sport da fare all'aperto a contatto con la natura.

www.runcard.com: per riunire le persone che corrono per passione e come vero e proprio stile di vita.

www.corriamo.net: informazioni utili su vari argomenti, dalla salute alle scarpe giuste.

www.runningtravel.it: per scoprire dove andare a correre anche in vacanza.

correreai50anni.blogspot.it: un blog per raccontare la passione per la corsa ai cinquantenni.

segue dalla prima pagina

BOLOGNA IN BICI, A PIEDI E DI CORSA

Gli appuntamenti da non perdere

28 maggio
Camminata Verdi Colline
Partenza ore 09:00 da Piazza della Pace Castelletto Castello di Serravalle maggiori info www.calendariopodismo.it

2 giugno
1° Ultra Trail Via degli Dei
Km: 125 - per esperti
Info 335.7581909
Partenza ore 22:00 da Piazza XX Settembre a Bologna e arrivo al Anfiteatro Romano di Fiesole percorrendo l'antica strada romana www.ultratrailviadeglidei.com

5 giugno
Camminata delle Spighe
Non competitiva di Km 8 e Km 3.
Partenza ore 19:00 c/o Sagra Le Budrie - San Giovani Persiceto (Bo) www.calendariopodismo.it

9 giugno
Run 5.30
Piazza Maggiore
Alle 5.30am.
Corse per godervi l'atmosfera dell'alba consigliato arrivare 30 minuti prima. Per le mamme con bambini iniziativa collaterale Run Mama Run. www.run530.com

11 giugno
34° Camminata 2 Mulini
Partenza ore 08:30 (non compet), ore 09:00 (compet.) e ore 09:05 (bambini) c/o il Centro Sportivo, via Lunga 10
Competitiva e non competitiva
Anzola dell'Emilia (Bo)
Info: 347.0370741 - 347.4607528 - Tel e Fax 051.732163

11 giugno
9° Maratona di Suviana - 7° Maratonina del Lago
Competitiva individuale di Km 42,195, Km 21,097 e Km 14 e non compet. di Km 14 - 8,8 - 4,9.
Partenza ore 9:00 dal Lago di Suviana (Bo)
051.352193 - 347.7856602 - 339.8027285 - Fax 051.6815033
www.maratonasuviana.com

16 giugno
Marcia Lenta e Marcia Lesta - 11° Trofeo Annalena Tonelli
Non competitiva di Km 7 - 3 - 1,5.
Partenza ore 18:30 c/o Centro Annalena Tonelli, via Galletta 42 San Lazzaro di Savena (Bo)
T 335.7917601
www.centroannalenatonelli.it

23 giugno
2° Pazzi per la Corsa
Non competitiva di Km 7 e Km 3.
Partenza ore 19:30 c/o il Centro Sportivo Zanardi, via Argelato
Info: 335.6981025

RUNNER-APP Le app più usate dai runner

di Barbara Mancini

Runkeeper – Funzionalità: sessione a intervalli, obiettivi di passo/distanza/tempo, sessioni specifiche. Disponibile in versione gratuita e versione pro a € 9,99. Si interfaccia con moltissimi accessori esterni (cardio, bilance, fitbit, Jawbone UP) e con altre app specifiche per nutrizione, forma fisica e benessere. Per smartphone. **Consigliata a tutti.**

Runtastic – Possibilità di scelta tra diverse tipologie di allenamento e report delle proprie prestazioni in moltissime discipline: corsa, ciclismo, mountain biking. Espandibile con molti accessori. Disponibile in versione gratuita e i versione pro a € 4,79. Per smartphone**. Consigliata per chi vuole informazioni dettagliate e complete.**

Runtastic Results - Versione tutta al femminile di Runtastic. Piano personalizzato e dinamico, esercizi e video in Hd e piano di allenamento di 12 settimane studiato ad hoc per il corpo femminile. Gratuita

Endomondo - Interfaccia è facile e pulita. Ricerca di percorsi in base a dove ci si trova e integrazione con i social media e con le sport-community più diffuse (Nike+, Fitbit e MyFitnessPal comprese). Nella versione "pro" a pagamento ha moltissime funzionalità per le quali è necessario pagare un canone mensile di € 5,99, oltre all'acquisto dell'app. Per smartphone. **Consigliata a chi cerca un'interfaccia semplice e customizzabile e ama condividere le proprie prestazioni.**

Nike+ Running - Interfaccia d'uso gradevole, facile da usare e gratuita ma dà solo tre indicazioni: distanza / passo (velocità) / tempo. Privilegia la componente ludica e sociale della corsa. Come molte altre applicazioni permette di aggiungere amici e confrontarti con loro. Per smartphone. **Consigliata per chi vuole un'interfaccia semplice e corre per il piacere di divertirsi senza grosse pretese.**

FitBit – E' un bracciale in silicone, utilissimo quando si inizia a correre per perdere peso. Fitbit tiene traccia di tutta la tua giornata, tra cui attività fisica, allenamenti, alimentazione, peso e sonno e a fine giornata, fornisce il calcolo automatico delle calorie consumate e quelle bruciate. Archivia automaticamente i dati raccolti e crea i grafici dell'andamento del peso.
L'app è gratuita. **Consigliata a chi cerca la forma perfetta; è come avere un personal coach in tasca.**
Sabato 20 maggio fai il tuo record con la sfida dei passi di Fitbit Goal Day 2017
www.fitbit.com/it/goal-day

CAMPO ESTIVO D'INGLESE
IN CENTRO A BOLOGNA GIUGNO, LUGLIO E SETTEMBRE 2017
Bambini dai 6 ai 13 anni - Formula Metà Giornata
OPEN DAY INFORMATIVO 20 MAGGIO ORE 15 - 17 con giochi e attività per bambini in lingua

CILF
Centro Internazionale di Lingue Felsineo
Via San Felice 26 - Info: 051 1998 4026 - info@corsilinguebologna.it - www.corsilinguebologna.it

INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

fornite dal *Dott. Andrea Sighinolfi*, nutrizionista e dietista, esperto in nutrizione ed integrazione sportiva, collabora con Isokinetic.

L'ALIMENTAZIONE PER CHI CORRE*

E' bene sottolineare che **non c'è una dieta uguale e giusta per tutti**, e il tipo di alimentazione varia a seconda della persona, dalle sue caratteristiche e dalle specifiche esigenze di allenamento. Genericamente, per chi fa sport, è importante un substrato energetico per avere delle buone performance; **i carboidrati sono il principale elemento per i muscoli in attività e sono in grado di fornire una buona quantità di energia,** quindi non dovrebbero mai mancare. L'alimentazione di chi corre non a livelli agonistici, deve seguire le regole base di **una dieta bilanciata ed equilibrata,** come quella mediterranea con l'assunzione di carboidrati a lento rilascio a più basso indice glicemico, quelli che contengono gli "zuccheri complessi" (tutti i tipi di pasta, cereali e riso) e di proteine animali (carni bianche, pesce e qualche volta le carni rosse) o vegetali (seitan, soja, tofu). E' importantissimo mantenere un buon equilibrio idrico-salino e bere acqua prima, durante e dopo l'allenamento.

A chi fa maratone o svolge attività agonistica, invece, è consigliabile seguire diete elaborate da un nutrizionista sulla base delle proprie caratteristiche fisiche e del tipo di allenamento.

IL PASTO PRIMA DI UNA CORSA

Se si sceglie di correre il mattino presto, è opportuno valutare bene se il proprio corpo può svolgere attività fisica a digiuno perché, con il movimento intenso, si esaurisce rapidamente il glicogeno epatico e muscolare e si rischia di compromettere l'allenamento stesso; nel caso, sarebbe opportuno assumere carboidrati la sera prima, per evitare di andare in ipoglicemia durante la corsa. Per coloro che riescono a fare colazione è importante fare un pasto ricco di carboidrati (fette biscottate, biscotti, pane) abbinata anche a della frutta, ma deve essere facilmente digeribile. Se si decide di fare allenamento nel tardo pomeriggio prima della cena è bene fare uno spuntino con frutta secca (mandorle, noci e nocciole) e gallette di riso.

**Consultare il proprio medico dietologo nutrizionista per conoscere la dieta adatta.*

Agenda segue dall'interno

Via Azzo Gardino 65

Ogni venerdì, sabato e domenica fino al 31 maggio

San Luca Sky Experience

Accesso al terrazzino panoramico del Santuario di San Luca
Ogni venerdì e sabato nelle fasce orarie 9-12.30 e 14.30-19. La domenica con orario continuato dalle 9 alle 19. 5 €
Accesso continuo e senza prenotazione. Consigliamo la prenotazione per gruppi con guida turistica.Il punto di accesso è all'ingresso del Santuario al meeting point davanti al Santuario
www.succedesoloabologna.it

Giugno - Settembre

KiloWatt Summer

Rassegna estiva curata da Kilowatt all'interno dello spazio rigenerato delle Serre dei Giardini Margherita. Da giugno a settembre, quattro mesi di musica, festival, cinema, letteratura, arte, laboratori, attività per i bambini.

Sabato 27 maggio ore 09.30 - 12.30

Meditazioni urbane e insegnamenti

alle Serre dei Giardini Margherita con Lama Tashi Tsering dell'associazione Culturale Tibetana
L'incontro è consigliato sia a chi desidera avvicinarsi alla meditazione e all'insegnamento buddista tibetano che ai praticanti già esperti per conoscerci e praticare.
Le offerte dei partecipanti agli incontri andranno interamente ai bambini e ragazzi della Tashi Boarding School di Kathmandu in Nepal
Serre dei Giardini Margherita – Gabbia del Leone Via Castiglione 134/136 Bologna all'interno delle Serre dei Giardini Margherita ingresso da Porta Castiglione o da via Castiglione alta.Prenotazione posti e info al 3357231625

28 maggio ore 10

Datti una Mossa! Salute e sicurezza

Giornata di festa per tutte le età per promuove sani stili di vita e sicurezza dai banchi della scuola al mondo del lavoro. Un'occasione per sperimentare sul campo e in maniera interattiva tanti e diversi percorsi, consigli pratici per uno stile alimentare corretto.
Parco della Montagnola

TUTTI GLI APPUNTAMENTI SU www.bolognadavivere.com

Bologna da vivere .com magazine

Direttore responsabile: Beatrice di Pisa
Coordinamento: Giovanna Fiorentini
Impaginazione: Emilia Milazzo
Editoriale: Barbara Mancini
n. 325 del 19/05/2017
Bologna da vivere Magazine.com

Distrada srl Strada Maggiore 54 - 40125 Bologna
e-mail: redazione@bolognadavivere.com
Pubblicità: 3357231625
pubblicita@bolognadavivere.com
Testata giornalistica
Reg: Trib. di Bo n. 7013 del 2/06/2000

Stampa: MIG Moderna Industrie Grafiche Srl

La redazione non è responsabile per eventuali inesattezze ed erorri nel foglio