

A Manziana il corso gratuito su sarcopenia, osteopenia ed osteoporosi



MANZIANA (Roma) – Riceviamo e pubblichiamo: “Un’iniziativa della Società Sportiva Dilettantistica “Sport E-Motion” di Manziana, in Via dei Platani, 26 Manziana (Roma), appuntamento il giorno Sabato 25 Gennaio 2020 ore 17:00, con l’organizzazione di un Evento Informativo Gratuito al fine di trasmettere importanti informazioni e consigli utili sulle problematiche specifiche legate alla Sarcopenia, Osteopenia ed Osteoporosi.

Partecipano come relatori il Massofisioterapista e Personal Trainer Emanuele De Giorgi e la Biologa Nutrizionista Antonia Maria Eleonora Di Caprio.

Durante la serata scopriremo insieme cosa sta alla base delle problematiche legate a questi processi e tutto quello che possiamo fare per prevenirli e contrastarli, con consigli Pratici su Esercizi ed Alimentazione.

Verrà trattato un argomento che davvero ci interessa tutti, persone giovani, adulte e anziani!

Alla base di questo evento la nostra volontà di trasmettere l’importanza della consapevolezza, di conoscere le problematiche che possiamo incontrare nel nostro cammino, quello che possiamo fare per contrastarle e soprattutto l’importanza fondamentale della prevenzione anche quando si è giovani e tali problematiche sembrano lontane, invece è il

nostro stile di vita tenuto specialmente in età giovane ed adulta a determinare il nostro stato di salute nel nostro invecchiamento.

L'educazione motoria deve rientrare a pieno titolo all'interno di specifici e mirati protocolli preventivi, come confermato da innumerevoli ed autorevoli studi scientifici.

Si stima che l'attività motoria sia uno strumento integrativo ad altri approcci in grado di prevenire la perdita di massa ossea e muscolare e che possa consentire di recuperarla nei casi che lo richiedono.

È fondamentale sottolineare che la prevenzione deve iniziare già nell'età dello sviluppo e giovanile, quando contribuisce peraltro al raggiungimento del picco fisiologico, anche grazie all'esposizione solare, per intensificarsi e mai interrompersi fino all'età critica.

La Sport E-Motion SSD offre ai cittadini di Manziana, e dei paesi limitrofi un'occasione per informarsi e prendere consapevolezza su argomenti che davvero interessano tutte le fasce di età per prendersi cura del proprio stato di benessere attraverso uno stile di vita sano.

Evento accessibile al link:
<https://facebook.com/events/s/salute-sport-e-longevita/766298240446915/?ti=as>

Per ulteriori informazioni e prenotazioni contattare direttamente la Segreteria della Sport E-Motion SSD al numero 069962638, Cell e Whatsapp al num. 3497034918, oppure via mail sportemotion.ssd@gmail.com".