



Comune di Cardano al Campo

Festa dello **SPORT**

13 Giugno 2025 - ore 20:30

Sala Pertini (Cubo)



Alimentazione e benessere e la nuova frontiera del **mental coaching**

Intervengono



Dott. Giuseppe Chianese

Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva, Dirigente medico presso ASST Valle Olona



Gabriele Colombo

Educatore professionale e mental coach sportivo: unisce competenze pedagogiche e conoscenze maturate "sul campo"



Alberto Rienzi

Un esempio concreto di come la determinazione e un approccio consapevole al benessere possano trasformare la propria vita e portare a traguardi straordinari, come quello di correre la Maratona di New York

Una serata dedicata al tema del **benessere nello sport**, rivolta ad **atleti, allenatori, genitori, dirigenti** e a chiunque sia interessato a comprendere come l'approccio alla performance sportiva stia evolvendo in direzione sempre più integrata.

Parleremo di quanto **alimentazione, stile di vita sano** e **coaching mentale** siano oggi elementi fondamentali non solo per migliorare i risultati, ma anche per tutelare la salute fisica e mentale degli sportivi di ogni età.

Attraverso le competenze e le esperienze dei relatori, esploreremo come queste componenti possano incidere in modo concreto sul percorso di crescita di un atleta, contribuendo a renderlo più consapevole, motivato e resiliente, e su come le società sportive possano trarne beneficio nella gestione e nel supporto ai propri tesserati.

- L'importanza della *nutrizione* nella pratica sportiva: come ciò che mangiamo influisce su prestazioni, recupero e prevenzione degli infortuni
- *Stile di vita* e prevenzione: sonno, idratazione, gestione dello stress e abitudini quotidiane che fanno la differenza
- *Mental coaching* nello sport: motivazione, concentrazione, gestione delle emozioni, fiducia in sé stessi e supporto nei momenti di difficoltà

Una panoramica completa per avvicinarsi a un'idea di sport come percorso di benessere a 360 gradi

Moderano la serata i consiglieri comunali **Dott. Marco Santoro** e **Dott. Rocco Putignano**

INGRESSO LIBERO fino ad esaurimento posti



Evento organizzato dal
Comune di Cardano al Campo