

# Ristorante Bar **Colle Melosa**

Rifugio escursionistico



## **Percorsi di salute nelle Alpi Liguri**

Domenica

11 giugno 2023

ore 9.00



# L'attività sportiva, e la nutrizione sana sono le condizioni fondamentali per raggiungere e conservare un buon stato di salute.

Le attività aerobiche come l'escursionismo amatoriale ed il ciclismo su strada ed in mountain bike, richiedono molta energia.

Durante l'attività sportiva (attività aerobica ad alta intensità) si consuma molta energia e quindi si producono più radicali liberi. Questi contribuiscono al degrado delle cellule dei muscoli e di conseguenza minore forza e resistenza sui pedali o nella marcia.

Una **alimentazione non equilibrata** aumenta moltissimo la produzione di radicali liberi e quindi uno sforzo eccessivo associato ad una alimentazione scorretta **può vanificare il beneficio di una intera giornata di sport.**

Bisogna quindi associare l'attività fisica ad alimenti ad alto contenuto di antiossidanti, cioè molecole che riescono a proteggere le cellule disattivando l'azione dannosa dei radicali liberi. Solo una dieta equilibrata e con alimenti ricchi di antiossidanti, vitamine e proteine può nutrire bene e in modo equilibrato tutte le persone che vogliono praticare attività fisica.

**Longevity Kitchen offre la soluzione di piatti sani con giusto apporto di proteine, vitamine e antiossidanti.**



# Programma

- ~ h 8.30 / 9.00:  
Accoglienza degli ospiti presso il Rifugio -Ristorante "Colle Melosa" (presentazione della giornata con il dr. G.Trapani, gli accompagnatori e il Personal Trainer)
- ~ h 9.30:  
Partenza delle escursioni a piedi ed in e-bike verso il M. Pietravecchia - M. Grai
- ~ h 10.00:  
Inizio attività fisica con il preparatore atletico
- ~ h 12.00:  
Fine delle attività fisiche, rientro presso la nostra struttura, intervento del dr. G.Trapani
- ~ h 12.30:  
Pranzo presso il Ristorante "Colle Melosa"

**INFO e PRENOTAZIONI:**

**0184.24 10 32**

**[info@collemelosa.it](mailto:info@collemelosa.it)**



**Il menù prevede la degustazione di prodotti tipici del territorio come il Gran Pistàu e i Ravioli alle erbe alpine oltre ai piatti di The Longevity Kitchen**

- **LORENZO TORNATORE** preparatore atletico della Palestra ATLAS - Grab&Lift A.S.D. di Bordighera (specializzato nella respirazione e nell'allenamento funzionale)
- **PILOS BIKE** di Massimo Pileio, accompagnatore MTB che metterà a disposizione le e-bike (da prenotare entro mercoledì 7 giugno) e che accompagnerà chi parteciperà con la propria bicicletta.