

VITA *in* COPPIA



TEMPO DI ALLERGIE AGLI OCCHI E NON SOLO

I sintomi delle
allergie e come
prevenirle



SEDUZIONE E SALUTE

La moda del tacco 12
e le sue conseguenze



UNA PILLOLA PER TUTTE LE STAGIONI

Arriva anche
in Italia la pillola
contraccettiva
a regime esteso

Anno 7° - 1°3 - MAGGIO - GIUGNO 2015

**VIVERE L'AMORE
A DISTANZA VANTAGGI E
SVANTAGGI**



Un board multidisciplinare al servizio di

ARTICOLAZIONI e LEGAMENTI

Medicina

Milano, aprile 2015 – Col mese di maggio, www.lemiearticolazioni.it, il portale interamente dedicato alla salute di articolazioni e legamenti, promosso da **Fish Factor Articolazioni**, si propone rinnovato, con rubriche e contenuti aggiornati.

Confermato il supporto del board multidisciplinare, composto dal dott. Feliciano Di Domenico, ortopedico Direttore di Riabilitazione Motoria al Cam di Monza e Medico Federale F.I.R. (Federazione Italiana Rugby), dalla dott.ssa Samantha Biale, nutrizionista, conduttrice dello spazio "Doc" in onda su RadioMonteCarlo, e dal dott. Paolo Migliavacca, personal trainer, allenatore del Settore Giovanile F.C. Internazionale; con loro verranno approfonditi aspetti come il Medical Fitness, le diete detox, gli sport aerobici e le attività invernali.

Questo perché conoscere il funzionamento di articolazioni e legamenti, le loro reazioni alle sollecitazioni di tutti i giorni, è senz'altro un passo importante per mantenerle in salute e rimandarne la naturale degenerazione.

Lo staff tecnico sarà a disposizione per rispondere privatamente ai quesiti posti dagli utenti, che potranno anche consultare la rubrica delle FAQ con i quesiti più interessanti.

Il portale è promosso da **Fish Factor® Articolazioni**, l'integratore alimentare specifico per la salute delle articolazioni, che associa l'azione benefica di glucosamina, acido ialuronico, vitamina C e Omega 3.

www.lemiearticolazioni.it



Selenella

partner ufficiale della campagna
"Nutrizione è Salute"
porta un tesoro sulle tavole degli sportivi!



NUTRIZIONE
è SALUTE

Selenella, da sempre sensibile alle tematiche riguardo al benessere dei propri consumatori, diventa partner ufficiale di "Nutrizione è Salute" portando i benefici di questo grande tesoro sulle tavole dei giovani calciatori.

Promossa e finanziata dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali si configura come una potente Campagna Educativa della FIGC e LND per la corretta alimentazione di bambini e ragazzi che giocano a calcio. La Patata Selenella, fonte di Selenio, Potassio, ricca di Amidi, vitamina C, B5 e Sali Minerali è un alimento adatto a tutti che non dovrebbe mai mancare in un regime alimentare sano ed equilibrato, e rappresenta l'alleato perfetto dello sportivo: grande energia per ottime prestazioni ad un ridotto contenuto calorico. Una patata di medie dimensio-

ni apporta infatti, circa il 10% del fabbisogno giornaliero di carboidrati, configurandosi così come una grande risorsa nutrizionale: per un atleta è una preziosa scorta di energia che ristabilisce i livelli di glicogeno impiegati durante la prestazione sportiva.

I microelementi presenti in Selenella inoltre, sono un'eccellente risorsa benefica per l'organismo: il Selenio è un antiossidante naturale che aiuta a prevenire i radicali liberi responsabili del danneggiamento cellulare, mentre il Potassio è un macronutriente fondamentale per il corretto funzionamento dell'apparato muscolare.

**GUIDA ALLA CORRETTA
ALIMENTAZIONE DEL GIOVANE
CALCIATORE**

Selenella, in quanto partner ufficiale di questa iniziativa, ha contribuito alla realizzazione della guida

alla corretta alimentazione del giovane calciatore, destinata agli allenatori e ai responsabili tecnici del settore giovanile, ad Opuscoli Formativi destinati a famiglie e a tesserati, e ad un poster informativo con la Piramide Alimentare destinato alle società, con l'obiettivo di correggere i comuni errori nutrizionali e divulgare un appropriato modello di alimentazione.

Un'importante attività di comunicazione che coinvolgerà più di un milione e mezzo di persone tra le quali famiglie, società ed allenatori. Selenella e "Nutrizione è Salute": insieme per un rilevante progetto volto a sensibilizzare le famiglie e le organizzazioni sportive verso una corretta alimentazione per la salute dei giovani atleti, i professionisti del futuro.

SELENELLA, UN TESORO DI PATATA.