

## **Presenze record a Sport in Tour Us Acli, in oltre 5 mila a Chianciano Terme Nuoto, arti marziali e focus su Olimpiadi e nutrizione, week end da protagonisti**

Chianciano Terme, 09 giugno 2019 - È giorno di premiazioni finali al Parco dell'Acquasanta di Chianciano Terme. L'epilogo del secondo dei tre week end dello Sport in Tour 2019 che quest'anno ha portato lo sport dell'Us Acli in giro per le località della Valdichiana. Nuoto con lo SwimAcli 2019, Arti Marziali in tutte le declinazioni e corsi rivolti a giornalisti e sulla nutrizione. Anche quello iniziato venerdì 7 giugno e terminato oggi, è stato un fine settimana bagnato dai colori dello sport e del sole. Squisito anticipo dell'ultimo week end di Chianciano che si svilupperà dal 14 al 16 giugno prossimi e che vedrà, tra le varie attività, nuovi stage di karate sportivo con maestri Fijlkam sui tatami del Pala Montepaschi, Stelle in Rosa con il campionato over 40 di pallacanestro femminile al Palazzetto dello Sport e la fase congressuale con la Presidenza Nazionale Us Acli. La penultima tranche appena conclusa, invece, è stata l'occasione per aggiornare i dati statistici e stabilire nuovi record rispetto alle ultime edizioni. Soltanto in questo week end infatti sono state circa 5.500 le presenze alberghiere a Chianciano Terme.

Tra gli eventi più seguiti dagli atleti, in particolare i corsisti del Krav Maga, è stato il corso sulla nutrizione condotto dalla dottoressa Sara Meola e rivolto a tutti, dai bambini agli adulti e agli sportivi. Corretti stili di vita, dieta mediterranea, sport e giusta alimentazione: "Oltre a dare consigli per sportivi ho preferito incentrare l'argomento sulla prevenzione - ha spiegato la biologa nutrizionista - È la parola chiave dell'alimentazione, se mangiamo bene siamo in salute. Per evitare di incorrere in varie patologie con il passare del tempo". Buone norme sulla sana alimentazione? A sentire la dottoressa Meola basterebbero poche accortezze ma efficaci, dall'evitare i medicinali superflui all'assimilazione di corretti dosaggi di proteine e carboidrati settimanali, specie per chi pratica sport a livello agonistico: "Mangiare bene riduce del 30% il rischio di contrarre tumori - ammonisce - Lo sport deve venire prima di tutto e poi va associato a una vera dieta mediterranea"