

Cosa mangia un'alpinista prima di scalare il K2? A Tradate terzo incontro su alimentazione e sport

Pubblicato: Giovedì 5 Dicembre 2024



Prosegue il ciclo di appuntamenti dedicati alla salute e al benessere con il **terzo incontro del “Health Day: alimentazione e sport”**, in programma **giovedì 12 dicembre alle ore 20:30 a Villa Truffini, in Corso Bernacchi 2, Tradate**.

La serata vedrà come protagonista d’eccezione **Cristina Piolini, alpinista di fama internazionale**, che racconterà la sua incredibile esperienza sulle vette più alte del mondo. Tra le sue imprese figurano la scalata in stile alpino di Everest, Manaslu e le avventure in Antartide, oltre alla recente partecipazione alla spedizione del CAI sul K2. **Un’occasione unica per scoprire come si prepara un’atleta di tale livello per affrontare sfide estreme.**

Accanto a lei, tre esperti condivideranno il loro sapere su alimentazione e sport: Chiara Tontodonati, responsabile di Recupero e Riabilitazione Funzionale dell’Ospedale di Tradate; Patrizia Imperiali, dietista dell’Ospedale di Tradate; Donatello Floris, coach trainer specializzato in camminata metabolica. L’evento sarà moderato da Paola Cafarelli e si concluderà con un aperitivo offerto dalla Cooperativa Sociale Baobab.

Il “Health Day” rappresenta un’importante occasione per approfondire la connessione tra alimentazione e attività sportiva, grazie alla condivisione di esperienze e consigli pratici da parte di esperti del settore. L’iniziativa è patrocinata dal Comune di Tradate, con il supporto dell’ASST Sette Laghi.

Roberta Bertolini

roberta.bertolini@varesenews.it