

PrimaFila **LA** MAGAZINE

CINEMA TEATRO VIAGGI BENESSERE

aprile/19

NUMERO PRIMAPELLA
460
ANNO DICIANNOVE 2019

DAI PRODUTTORI DI "SICARIO" E "JOHN WICK", IL NUOVO FILM DEL REGISTA DI "ESCOBAR" ANDREA DI STEFANO.

THE INFORMER
TRE SECONDI PER SOPRAVVIVERE

CLIVE OWEN

DAL 3 APRILE AL 2 MAGGIO 2019 - MENSILE DI INFORMAZIONE CINEMATOGRAFICA E TEMPO LIBERO - WWW.PRIMAFILAMAGAZINE.IT

IL RESPIRO NELLO SPORT

Anche se è un gesto del tutto involontario, il respiro scandisce la nostra vita. Attraverso questa attività il nostro sangue si carica di ossigeno, essenziale per sostenere l'attività metabolica e muscolare, mentre cede l'anidride carbonica di scarto prodotta dalle reazioni cellulari. Una buona respirazione è in grado di migliorare le prestazioni sportive, sia durante l'attività aerobica di lunga durata, che in attività anaerobiche quando lo sforzo muscolare è al massimo. Respirare in modo corretto è essenziale. Per potenziare queste capacità le Terme di Riccione possono aiutare efficacemente la salute dell'apparato respiratorio degli atleti, favorendo le

loro performance. Infatti le cure termali con acque sulfureo salso bromo iodiche magnesiache, quali le inalatorie e la ventilazione polmonare, associate a cicli di riabilitazione respiratoria, hanno proprietà fluidificanti ed antiossidanti, inoltre la loro azione antinfiammatoria, antisettica e stimolante del sistema immunitario riduce l'intensità e la frequenza degli episodi di affezioni croniche e recidivanti evitando e riducendo così le sospensioni dell'attività fisica. Fino al 27 aprile sono attive speciali promozioni, non resta che approfittarne per prepararsi alle migliori performance sportive.

Info: www.riccione Terme.it



OMEGA E DINTORNI

Gli **omega 3** e **6** sono acidi grassi essenziali, che devono essere necessariamente introdotti con la dieta. Le loro funzioni sono molteplici e fondamentali: mantenimento delle membrane cellulari, ruolo centrale nel controllo del metabolismo (pressione, colesterolo, glicemia ecc.), sviluppo e mantenimento del sistema nervoso, funzione visiva ecc... Le fonti di tali Omega sono il cibo che consumiamo ogni giorno.

Omega 6: noci, olive, Soia, Girasole e Sesamo.

Omega 3: pesce azzurro, Krill, Chia, Lino, Mirtilli.

L'apporto giornaliero totale di un uomo comune è quindi sufficiente, ma non è corretto il rapporto **Omega 3/Omega 6** con una carenza dei primi, dovuta al consumo di cibi raffinati.

Per ripristinare il giusto rapporto è consigliabile integrare la dieta con prodotti, di qualità, contenenti omega 3 a tutti i 3 pasti principali. Una nuova frontiera è rappresentata dall'associazione con antiossidanti, vitamine e amminoacidi per potenziare e completare le già interessanti proprietà benefiche degli Omega 3.



Perle d'Acqua Park

C'è un solo parco creato con le preziose e salutari acque di Riccione Terme.

> *There is only one park created with the valuable and healthy waters of Riccione Terme.*

• Существует только один парк созданный исключительно из ценных и целебных вод Риччионе Терме.

Viale Torino 16
Riccione
Tel. +39.0541.697162