

POLISMILE Magazine

UN NUOVO INIZIO



ISCRIZIONI ONLINE, PER RESTARE AL PASSO CON I TEMPI

di Silvia Martinetto e Francesca Capobianco (Segreteria LaPolismile)

L'innovazione consente di creare delle soluzioni che aiutano la nostra Società a restare continuamente aggiornata sul mercato, migliorando al contempo le modalità e l'organizzazione del lavoro. La tecnologia si evolve ormai ad una velocità vertiginosa; gli eventi contingenti verificatisi nel mondo nel 2020 e che stanno continuando nel 2021, hanno avuto una ricaduta notevole sul mondo che ci circonda. Anche le Società come LaPolismile non possono sottovalutare questo processo di adattamento a nuovi e futuri scenari. La versione cartacea del "Modulo di iscrizione" viene sostituita da una versione elettronica che permette direttamente all'utente di compilare i dati richiesti in modo autonomo, in qualsiasi momento e da qualunque dispositivo connesso alla rete. Oltre ad essere un enorme risparmio di tempo, permette di contribuire alla salvaguardia dell'ambiente riducendo il numero di documenti stampati, blocchetti ricevute e il relativo consumo di inchiostro. Volendo fare una scelta ecologica si propone quindi un unico modulo, compilato una sola volta con i propri dati personali, valido per ogni attività proposta (sia invernale che estiva) con la possibilità di perfezionarlo in tempo reale, con un semplice click. L'utente potrà completare l'iscrizione scegliendo l'attività proposta e procedendo con il pagamento. Wansport.com è la soluzione per ottimizzare le risorse e le tempistiche migliorando

e velocizzando tutti i passaggi riguardanti le iscrizioni, i pagamenti, la consegna dei certificati medici e non solo. Consente infatti un contatto veloce e diretto dei clienti con la Segreteria, mediante l'utilizzo degli strumenti messi a disposizione dalle nuove tecnologie. I servizi di assistenza online in tempo reale sono e stanno diventando sempre più precisi e importanti nelle relazioni informatiche. La svolta digitale di LaPolismile si concretizza con la personalizzazione della Piattaforma in "polismile.wansport.com" rendendo possibile a tutti gli utenti la possibilità di iscriversi a corsi e attività sportive proposte direttamente online. Si può accedere alla Piattaforma creando un account personale, fondamentale per la protezione dei propri dati inseriti. Inoltre è possibile da parte dell'utente un controllo immediato, diretto e totale sullo "stato" della propria iscrizione o di un diretto familiare a lui collegato (Dati anagrafici - Attività svolte - Pagamenti - Documenti allegati ecc), creando di fatto un prodotto e un servizio su misura. Scontato, ma non superfluo, parlare di sicurezza dei dati immessi, il grande tema dei giorni nostri e che accompagnerà la transizione dall'analogico al digitale: il trattamento dei dati segue attentamente le disposizioni legislative in materia, garantendo sicurezza agli utenti e alle società che si appoggiano a tale piattaforma. Con l'obiettivo di restare al passo con i tempi.

CONOSCIAMO L'UFFICIO DEL PERSONALE POLISMILE

L'ufficio del personale di LaPolismile si occupa di seguire istruttori e animatori sportivi dal primo colloquio conoscitivo al monitoraggio e supporto costante dell'attività quotidiane e dei progetti. Si tratta di un processo attento e delicato, in quanto le persone che decidono di inviare il proprio curriculum potrebbero essere quelle che insegneranno ai vostri figli a tirare a canestro, a collaborare con i compagni per vincere una caccia al tesoro, a divertirsi insieme attraverso lo sport.

Per selezionare il personale più adatto LaPolismile si avvale di alcune collaborazioni costruite da oltre 15 anni con diverse entità del territorio come i JobPlacement dell'Università di Torino, centri per l'impiego, Informagiovani e altrettanti canali di recruiting. Sono numerose le collaborazioni di tirocinio, in particolare con gli studenti di Scienze Motorie, che con il loro percorso di studi possiedono le conoscenze e competenze adatte ad accompagnare anche le fasce d'età più delicate nella pratica dello sport attraverso la costruzione di un percorso sportivo stimolante e sempre attento alle esigenze di ogni età.

Cosa serve per collaborare con noi?

Oltre alla maggiore età ed essere in possesso del diploma di scuola secondaria, il primo ingrediente è sicuramente la voglia di mettersi in gioco. Cerchiamo in particolare figure sportive (laureandi o laureati Suism, istruttori sportivi in possesso di brevetti riconosciuti dal Coni) che possano collaborare nella vasta offerta di corsi LaPolismile sul territorio; ma non solo, accompagnare i vostri figli nella crescita è una grande responsabilità, cerchiamo quindi

anche laureati e laureandi in scienze della formazione primaria, scienze dell'educazione e psicologia. Inoltre l'ufficio del personale offre tutti gli anni la possibilità di partecipare gratuitamente al corso di formazione per animatori della durata di 3 mesi che ha come l'obiettivo di formare al meglio le persone che hanno superato il colloquio pur non avendo particolari titoli ed esperienza, ma che dimostrano la giusta attitudine e voglia di imparare ad occuparsi di un mondo così arricchente e allo stesso tempo delicato che è quello dell'infanzia. Il corso si conclude a fine maggio in cui l'ultimo appuntamento è solitamente caratterizzato da uno stage sul campo dopo il quale si è pronti per fare sul serio e collaborare in uno dei numerosi centri estivi organizzati da LaPolismile.

Elisabetta Caramel & Erica Borgini
Ufficio Personale LaPolismile

Polismile Magazine

Publicazione mensile a cura dell'Ufficio Comunicazione LaPolismile - distribuita per via telematica.

Responsabile editoriale: Domenico Marchese
LaPolismile S.S.D. A.R.L. - corso Siracusa, 10 - 10136 Torino
Tel: 011.35.28.55 - Email: info@polismile.it



comunicazione@polismile.it



www.polismile.it

IL PERCORSO CON GRANDA CUNEO: LONTANI MA VICINI

La pandemia non blocca l'accordo tra la società cuneese e La Polismile

Lo scorso giugno, dopo una serie di incontri e di confronto di idee, Polismile e Granda College Cuneo hanno deciso di sottoscrivere un accordo pluriennale di collaborazione per poter offrire opportunità di crescita qualitativa sempre migliori e qualificate alle ragazze dei rispettivi settori giovanili. Tra gli aspetti che le due società hanno deciso di sviluppare insieme, un ruolo importante riguardava lo scambio di conoscenze tecniche e metodologiche fra gli staff delle due società con incontri periodici fra allenatori ed allenatrici delle due realtà ed allenamenti congiunti a Torino e a Cuneo con l'intento di coinvolgere i diversi gruppi giovanili. Purtroppo la pandemia non ha smesso di condizionare la vita dell'intero Pianeta per cui tutto quanto era stato pensato e progettato in agosto e settembre è stato rimandato a tempi migliori. Eppure, come da abitudine delle due società abituate a rispondere con convinzione e decisione alle situazioni impreviste e alle difficoltà, i problemi si sono trasformati in opportunità di crescita, miglioramento e consolidamento del carattere. E così, nei primi giorni di dicembre abbiamo organizzato una serie di allenamenti congiunti su Meet dei gruppi Under 13 ed Under 16 Polismile Torino e Granda College Cuneo. Con l'energia e la passione di Elena, Sara, Luca, Maurizio e di tutto lo staff tecnico delle due società siamo riusciti a mettere in onda delle interessanti, almeno così ci è sembrato di capire dal ritorno avuto dalle ragazze coinvolte, sperimentazioni di allenamenti fisici, tecnici e mentali. Grazie allo studio ed alla fantasia delle allenatrici e degli allenatori, siamo riusciti a proporre situazioni di gioco e di allenamento che fino a qualche mese fa sarebbe stato difficile anche solo immaginare poter realizzare al centro del salone di casa o a fianco al comodino della camera da letto. Ma questo è il bello dello sport e della passione con cui tanti di noi stanno affrontando questo nuovo periodo di "normalità sospesa". Per non farci mancare nulla, si è anche messo a nevicare

con somma gioia dei collegamenti internet che hanno incominciato a frizzare a turno giocatrici, allenatrici ed allenatori.

TOGETHER

WE DON'T PLAY BASKETBALL, WE LIVE IT

La Polismile Basket Torino partecipa anche al progetto "Together - We don't play basketball, we live it", organizzato sempre da Granda College Cuneo.

L'intento di questo progetto è quello di creare sinergie fra importanti società di basket femminile di tutta Italia per la programmazione di allenamenti congiunti tramite webinar che coinvolgono ed incuriosiscono le atlete.

Le società che aderiscono al progetto sono:

BASKET COSTA MASNAGA
BBA BRONI BASKETBALL ACADEMY
GEAS BASKET SESTO SAN GIOVANNI
GRANDA COLLEGE CUNEO
LAPOLISMILE TORINO
NUOVA PALLACANESTRO TREVISO
ORO ROSA
TALEA ASD BASKET ROMA
VIS ROSA FERRARA



POLISMILE INCONTRA... MARTINA FASSINA!

È nata con una chiacchierata con Sara, la nostra preparatrice fisica venuta dal nord est, l'intervista con Martina Fassina, classe 1999, medaglia d'oro con la Nazionale Under 20, argento con l'Under 17, bronzo Under 16 a cui ha aggiunto uno scudetto ed una Supercoppa con la Familia Schio. Oggi Martina è una delle giocatrici straniere impegnate nel campionato polacco e veste la maglia dell'Azs Umacs Lublin. Martina è stata molto simpatica con noi rispondendo con semplicità ed sincerità alle numerose domande delle tante ragazze Polismile che si sono collegate sulla piattaforma Zoom.

Come gestisci lo stress pre-partita?

"Ascoltando tanta musica e concentrandomi sui miei punti di forza da mettere a disposizione della squadra"

Che ne pensi della preparazione fisica?

"L'ho sempre snobbata e considerata noiosa, ma ora ho capito di quanto sia importante per completare le capacità tecniche di una giocatrice di alto livello"

Quale consiglio ci dai?

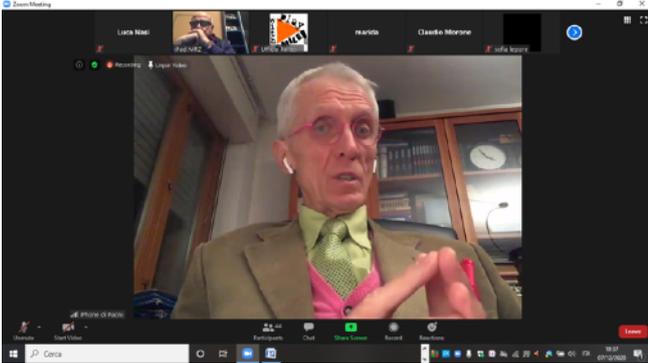
"Divertirsi facendo sport, coltivare la passione per il basket, non arrendersi mai e non avere paura di sbagliare". Grazie Martina, una bella persona, simpatica, sempre sorridente e con una grande forza mentale: da oggi abbiamo anche in Polonia una squadra di basket femminile per cui tifare.



LA POLISMILE INCONTRA: PAOLO VIBERTI

Un webinar con il mental coach e giornalista torinese

L'occasione era di quelle da non perdere: avere la possibilità di dialogare in esclusiva con un mental coach, scrittore, giornalista ed appassionato di basket femminile, una webinar con Paolo Viberti. L'occasione non ce la siamo fatta sfuggire e grazie all'organizzazione di Maurizio, il supporto tecnologico di Rino ed i potenti mezzi messi a disposizione dall'ufficio personale di



Polismile, sessanta persone fra ragazze, allenatrici ed allenatori dello staff Polismile hanno potuto ascoltare le esperienze, le riflessioni e le suggestioni di Paolo in un piovigginoso pomeriggio di dicembre. Il tema di fondo proposto per l'incontro è stato **"Emozioni di gioco e risvolti psicologici nel periodo di Covid"**. Nessuna "ricetta magica" e specialmente nessun "protocollo

medico/psicologico" da rispettare ma consapevolezza personale di vivere un periodo difficile ed eccezionale ma non casuale in cui recuperare, per quanto possibile, il senso del tempo e riscoprire l'importanza e la ricchezza dell'ovvietà. L'obiettivo su cui provare a riflettere è di come trasformare una situazione di oggettivo disagio e difficoltà in una opportunità di crescita e di miglioramento personale. Per non rendere troppo pesante e cattedratica la trattazione, Paolo è stato bravissimo ad intervallarla con racconti di esperienze personali della sua lunghissima carriera giornalistica e di mental coach e con aneddoti relativi alla storia dello sport. Abbiamo così rivissuto, anzi per le ragazze più giovani "vissuto" per la prima volta, le narrazioni epiche delle olimpiadi di Melbourne 1956, Roma 1960, Monaco 1972 e di altri eventi sportivi più recenti che hanno fatto da esempi concreti di quanto l'aspetto mentale possa incidere sul risultato finale e sulla prestazione individuale. Alla domanda delle domande "come si può superare lo stress e l'ansia da performance che molte ragazze vivono all'inizio delle partite" la riflessione proposta è stata quella di mettere a fuoco che non si può avere il controllo del risultato finale, della vittoria insomma, in quanto non dipende solo da noi ma da una serie di fattori esterni indipendenti. Si può e ci si deve invece concentrare su noi stessi su chi siamo e su quello che siamo in grado di fare per dare il massimo ed alzare, partita dopo partita, l'asticella delle performance con la consapevolezza e la libertà che sbagliare è lecito e funzionale al miglioramento ed alla crescita personale. Un bellissimo incontro di sport e di condivisione di esperienze.



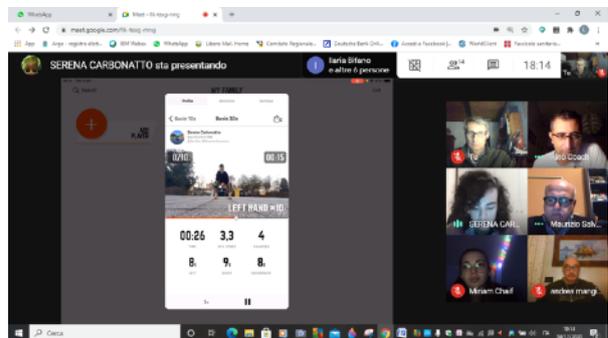
HEMOCOURT: UN ALLENAMENTO INSIEME A SERENA

Quando la tecnologia aiuta lo sport nascono progetti interessanti e coinvolgenti

Chi lo avrebbe mai detto anche coloro che amano e vivono quotidianamente con passione lo sport avrebbero fatto pubblicità ad un'applicazione di un noto e super global telefono cellulare? "Il cellulare in palestra non si usa!", "Metti via 'sto cellulare", "Possibile ragazze che dobbiate sempre avere in mano il cellulare?". Ottenendo sguardi smarriti visto che il termine "cellulare" è ormai vetusto... Quante volte abbiamo ripetuto queste frasi ricordando i "bei tempi" quando esistevano solo i telefoni fissi e quelli a gettoni per "dare notizie" a casa?

Ora ci tocca rimangiarci tutto e organizzare una webinar apposta con le ragazze per incentivare e spiegare loro come possa essere utile ed allenante utilizzare l'app di un cellulare per fare esercizi di palleggio free style, tiro e quant'altro. Prima di Natale abbiamo così chiesto a Serena, giocatrice La Polismile del gruppo Under 18 e Serie B, di farci una "lezione" via web su come allenarci e sfidarci con l'app del suo cellulare. Ne sono venuti fuori dei video pazzeschi, perché Sere è molto brava, mettendo in mostra le enormi potenzialità di allenamento, al punto da fare invidia agli allenamenti

individuali sul campo. Anche questa volta c'è stato da imparare dalle situazioni di difficoltà. Buon divertimento e buon allenamento a tutte!



FACCIA A FACCIA CON MARIDA PELLEGRINI

Conosciamo l'allenatrice che ha dato il via al settore basket Polismile

Marida Pellegrini, allenatrice del gruppo Under 14 e Under 16 Polismile. Cos'è il basket per te?

"Direi una "malattia di famiglia": mio padre è stato sia giocatore che allenatore ed in quel ruolo ho iniziato fin da piccolissima a seguirlo nei suoi "time out" dalla panchina con le squadre del Fiat Torino, con le quali ha vinto ben 3 scudetti consecutivi".

La stessa società con cui hai iniziato?

"Ovviamente, lì ho fatto il mio percorso da giocatrice, dalle giovanili fino alla serie A. Al termine della mia lunga carriera, la passione per la palla a spicchi mi ha portato inevitabilmente a decidere di passare dall'altra parte e quindi di allenare una prima squadra di ragazze della mia scuola (sono docente di Educazione Fisica) creando con un collega una nuova società. Negli anni con questa società ho raggiunto traguardi giovanili importanti uniti alla soddisfazione di vedere alcune mie giocatrici vestire la "maglia azzurra": tutto questo mi ha dato e continua a darmi la spinta, ancora oggi, nel perseguire quegli obiettivi".

Qual è la formula magica per fare sport ad alto livello?

"Nessuna formula magica. Credo sia importantissimo, soprattutto in età adolescenziale, quando sono convinta

si debbano consolidare le fondamenta, far comprendere alle ragazze che l'eccellenza si raggiunge nell'allenamento quotidiano, dove è bene mettere attenzione e determinazione per correggere l'errore, migliorarsi per raggiungere gli obiettivi. Oltre a capire che l'allenatore è lì per quello. I sogni richiedono fatica".

Quali sono i tuoi hobby e le tue passioni?

"Vivere l'ambiente scolastico come docente non è stato solo un lavoro ma una passione come il basket. Gli hobby negli anni sono stati diversi, sempre e comunque la compagnia di un buon libro, i viaggi, la pallanuoto, recentemente le passeggiate alla scoperta degli angoli più nascosti della mia magnifica Torino".

In questo periodo di lockdown pensi che...

"Che non ne posso davvero più. Abbiamo tutti bisogno di rientrare in una palestra e come allenatore/ insegnante sento la necessità di "prendermi cura di ...", non solo tecnicamente ma anche dal punto di vista della relazione educativa. Ritrovarsi in presenza non ha prezzo".

Per concludere ...

"Sono fermamente convinta che il motore per qualsiasi cosa (migliorarsi e magari vincere) sia la passione ed in Polismile la percepisco da parte di tutte le componenti, tecniche e non solo".



FACCIA A FACCIA CON GIORGIA FERRARO

Conosciamo l'atleta dell'Under 16 Polismile

Giorgia Ferraro, classe 2005, atleta dell'Under 16 Polismile. Dopo questa piccola presentazione, hai tre parole per descriverti...

"Competitiva, determinata ed estroversa".

Perché hai scelto di giocare in Polismile?

"Ho iniziato in questa società solo quest'anno. Mi è sembrata una società seria, con obiettivi molto chiari e con un ottimo progetto".

Come ti trovi in biancorosso?

"Mi sto trovando molto bene, sia per quanto riguarda lo staff per gli allenamenti, sia con le mie compagne di squadra".

Per quale squadra di basket femminile fai il tifo?

"Costa Masnaga, perché hanno delle giovani incredibili e mi piace il progetto che stanno portando avanti".

Giocatrice preferita?

"A costo di sembrare banale dico Cecilia Zandalasini".

Giocatore preferito?

"Marco Spissu, mi piace moltissimo la sua energia ed il suo atteggiamento in partita".

Come trascorri la tua giornata in questo periodo di pandemia?

"Sto coltivando la mia passione per la lettura e mi sto allenando per cercare di non perdere la forma fisica. Ho anche deciso di impegnarmi nello studio delle

lingue e sto imparando il tedesco".

Quali sono i tuoi hobby e le tue passioni?

"Leggere ed anche ascoltare musica".

Hai un portafortuna?

"Purtroppo no, dovrei procurarmene uno al più presto, per evitare di trascorrere un 2021 troppo simile al 2020!"

A quale istituto scolastico sei iscritta?

"Frequento il liceo classico Vittorio Alfieri ad Asti"

Come vai a scuola?

"Sono orgogliosa di dire che vado bene a scuola. La materia preferita è storia, non mi piace matematica".

Quale suggerimento daresti ad una bambina che volesse iniziare a giocare a basket?

"Il basket è uno sport bellissimo, ti aiuta a stringere dei bellissimi legami e ti puoi procurare anche delle belle soddisfazioni".

Tre parole per descrivere il basket...

"Cooperazione, intensità e gioia"

E per concludere ...

"Mi auguro di poter ricominciare presto perché mi manca terribilmente il parquet. Auguro a tutti delle belle vacanze".



UNDER 18, LA GENESI DEL BASKET POLISMILE

di Laura Boeris

Correva l'anno 2013 ed otto bambine 2003, più una 2004, si fecero convincere ad intraprendere una nuova avventura sportiva: nasceva così La Polismile Basket! Per tutto l'anno giocammo partite perdendole tutte con il classico "tanti a pochi", qualche volta rischiando anche di non fare neanche un canestro. Tuttavia le ragazze non mollarono e iniziò la storia che oggi vogliamo così raccontarvi.

"Intelligenti dice qualcuna peccando di modestia, appassionate di cibo qualcun'altra, attive ma forse più sui social ribadiscono le ultime "vecchiette" della società, iniziatrici di una tradizione cestistica basata su inalienabile passione, divertimento e convinzione che il basket sia fatica, condivisione e divertimento, straordinario momento per misurarsi con se stessi.

Scontato raccontare delle diverse storie cestistiche di giocatrici e allenatori che hanno portato alla formazione di un gruppo tanto

eterogeneo e differente, doveroso soffermarsi su ciò che rende squadra un gruppo. I ritrovi al di fuori della palestra, consigli di vita e di serie tv, argomenti di conversazione mai vietati: una presenza inalterabile, sempre ribadita con nuovo entusiasmo.

Perché la forza di una squadra non è mero insieme di virtù tecniche quanto la capacità di comprendersi e spingere ciascuno a diventare sempre di più la sincera versione di sé. Leggerezza, impegno, sicurezza intramontabile di essere al sicuro e di poter migliorare e migliorarsi. "Ragazze se c'è qualcuna sveglia, teniamo compagnia al coach che lavora..."

Forse questo è essere una squadra".

U18 Polismile stagione 2020/2021: Alice, Beatrice, Benny, Cecilia, Gaia, Ginevra, Giorgia, Giorgia, Greta, Giulia, Laura, Maria, Marika, Ramona, Rebecca, Silvia, Andrea, Sara.



BUON COMPLEANNO A...

6 GENNAIO	Rachele Argentin (Under 16)
10 GENNAIO	Camilla Carbonaro (Under 13),
13 GENNAIO	Alessia Lepore (Under 13)
14 GENNAIO	Beatrice Peruzzi (Under 18)
19 GENNAIO	Erika Taru (Under 16)
22 GENNAIO	Marika Diliberto (Under 18)
27 GENNAIO	Marta Iafisco (Under 14)
29 GENNAIO	Benedetta Accossato (Under 18)



CALZEDONIA

intimissimi

TEZENIS

Scopri la collezione nel nostro negozio al Centro Commerciale LE GRU di via Crea 10 a Grugliasco:
sottoscrivi la tessera presso i punti vendita delle Gru e otterrai il 10% di sconto per i tuoi regali di NATALE

FACCIA A FACCIA CON LA PICCOLA ASIA

L'intervista con l'atleta Polismile del settore minibasket

Abbiamo il piacere di intervistare Asia, giovanissima atleta del settore minibasket Polismile.

Asia, raccontaci a quale gruppo appartieni e naturalmente quando sei nata...

"Sono del 2010 e gioco nel gruppo delle Gazzelle Polismile che allena Luca".

Facciamo un gioco: descriviti con tre parole...

"Timida, attiva, lettrice".

Da quanto giochi in Polismile?

"Da un po' di tempo, avevo smesso ma ho ripreso da un anno".

Come ti trovi in Polismile con il gruppo delle Gazzelle?

"Bene, è un bel gruppo con tante amiche e ci divertiamo un sacco a giocare e ad allenarci".

Fai il tifo per qualche squadra femminile?

"Facevo il tifo per l'Iren Fixi Pallacanestro Torino, ma adesso non c'è più e quindi tifo per la nostra squadra Polismile senior".

Giocatrice preferita o giocatore preferito di basket?

"Michael Jordan, ho visto delle sue partite e dei suoi video!"

Come trascorri la giornata in questo periodo decisamente particolare?

"Dopo la scuola faccio i compiti oppure gioco a scratch



(applicazione per programmare), oppure altri giochi vari. Ovviamente quando non c'è allenamento e quando non devo fare le sfide che Luca ogni settimana ci propone".

Hai hobby e passioni oltre al basket?

"Pattinaggio su ghiaccio, mi piace scrivere storie e mi piace leggere libri di avventure".

Hai un portafortuna?

"Ne ho diversi: un ciondolo a quadrifoglio, ma in realtà qualsiasi cosa di piccolo che mi regalino".

Urlo di guerra per la partita?

"Forza e coraggio, pane e formaggio!"

Che scuola fai?

"Quinta elementare alla Salgari".

Come vai a scuola? Sei brava?

"A scuola vado bene! Mi piace scienze ma non

sopporto religione".

Quale suggerimento daresti ad una bambina che volesse iniziare a giocare a basket?

"Se vieni a giocare con noi ... ti divertirai molto!"

Ci dici tre parole per descrivere il basket?

"Divertente, stancante, attivo".

Vuoi fare un saluto alle tue compagne?

"Ciao! ci rivediamo presto in palestra ed in partita".



ATTIVITÀ SPORTIVA: ALIMENTAZIONE SANA E INTEGRAZIONE

A tu per tu con Shuela Curatola, biologa nutrizionista.

Ancora una novità in casa Polismile. In questo lungo e faticoso nuovo periodo di blocco delle attività in presenza, con l'aiuto di Claudio, il nostro allenatore dell'Under 16 regionale ed assistente dell'Under 13, abbiamo organizzato una serata dedicata all'alimentazione già di per sé importantissima ed oggi ancora più cruciale per la "sopravvivenza" alla forzata inattività impostaci dai provvedimenti legislativi degli ultimi giorni. Abbiamo così



inondato di domande la dottoressa Shuela Curatola che da vera professionista e grande appassionata di maratone si è prestata e resa disponibile a dare risposta ai tanti dubbi di giocatrici, genitori e staff tecnico. Abbiamo imparato che la priorità va data a verdure e proteine che non sono solo carne ma anche legumi, meglio se frullati e uova. Abbiamo scoperto che esistono i formaggi magri ma anche i salumi magri. Tra le tante brutte notizie sul nostro modo sbagliato di mangiare e bere, ne è arrivata anche una buona: il cioccolato fondente (cacao > 70%) è considerato un "super food" e FA BENE! Infine alcune "pillole di saggezza":

- leggere bene le etichette (che abbiamo scoperto essere due: quella nutrizionale e quella alimentare
- "senza glutine" non vuol dire alimento sano
- l'alcol non fa rima e non va d'accordo con lo sport in quanto danneggia il fegato, crea problemi circolatori, fa aumentare di peso e riduce notevolmente le performance sportive.

Una serata molto interessante e partecipata in cui ci ha fatto particolarmente piacere vedere condividere la stessa schermata di zoom a ragazze e genitori. Grazie Shuela ed a presto!

POLISMILE



UN RINGRAZIAMENTO SPECIALE AI NOSTRI SPONSOR