

Salute

Mangiare e dormire bene migliora le prestazioni sportive

Servizio di Ettore De Lorenzo - montaggio Gabriella Sansone

Lo studio del Ceinge insieme ai pallanuotisti dell'Acquachiara Napoli per stilare un protocollo utile ad atleti e persone comuni

I pallanuotisti dell'Acquachiara Napoli insieme alle ragazze del nuoto sincronizzato, stanno partecipando a un progetto del CEINGE "Nutrisport health lab" per monitorare e correggere gli stili di vita degli atleti sia per aumentarne le prestazioni e anche per stilare un protocollo per sportivi e persone comuni in termini di prevenzione.

Mangiare e dormire in modo appropriato sono i primi totem di una buona salute. Per il CEINGE una sfida importante perché da questo progetto scaturirà un protocollo che sarà utile ad altre strutture sportive e ad altri atleti che vorranno seguire questi suggerimenti.

<https://www.rainews.it/tgr/campania/video/2025/02/mangiare-dormire-bene-migliora-prestazioni-sportive-39c0aad1-c938-4c4d-b14f-89282ec080c7.html>

