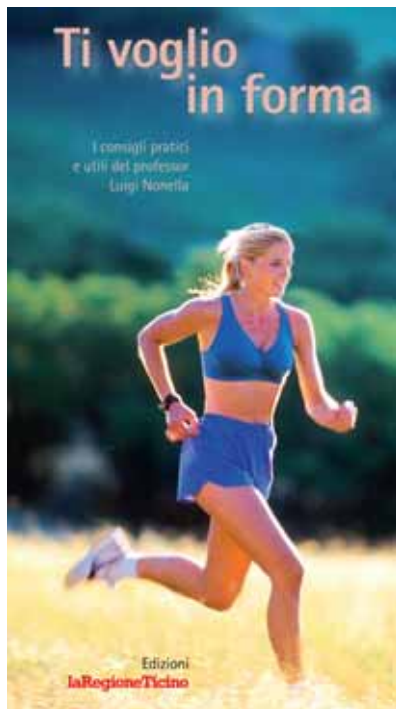




Ti voglio in forma

I consigli pratici e utili del professor Luigi Nonella



Autore:	Luigi Nonella
Formato:	10,5 x 21 cm
Pagine:	206 pagine
Copertina:	copertina semirigida
Lingue:	disponibile solo in italiano
Codice ISBN:	978 - 88 - 7967 - 154 - 5
Prezzo di copertina:	Fr. 28.-
Prezzo per librerie:	Fr. 19,60
Editore:	Edizioni laRegioniTicino
Ordinazioni:	Salvioni Edizioni, Bellinzona
Disponibile:	dal 12 novembre 2007

Questo libro è la raccolta degli articoli apparsi su laRegioniTicino sotto la rubrica "Ti voglio in forma" nel periodo 2005-2007.

Rappresenta un valido strumento che consente a tutti gli sportivi, qualunque sia il livello, di migliorare le loro conoscenze su molti argomenti che costituiscono temi di riflessione e dibattito delle conversazioni fra praticanti più o meno assidui e dotati di vari sport.

Particolare attenzione è prestata alla corsa a piedi, ma anche allo sci di fondo, il Nordic Walking, la mountain bike, i giovani e la pratica sportiva, lo stretching, l'alimentazione, ecc. Oltre a fornire una serie di informazioni molto importanti, Nonella spiega come avvicinarsi

allo sport con passione. Proprio la combinazione tra la gran competenza e l'amore – un cocktail davvero straordinario – fanno sì che di per sé ogni capitolo rappresenti un gioiellino. L'insieme di tanti articoli fa di questo libro una fonte di arricchimento per coloro che praticano sport, soprattutto di tipo aerobico (ma non solo quello), sia con fini agonistici, sia con l'obiettivo del benessere, della salute o del divertimento.

Ciascuno a secondo delle proprie possibilità, troverà fra queste pagine interessanti consigli su come bruciare calorie e tenersi in forma.