

[Leonardo.it I say blog!](#)

[iSayBlog](#)

Cerca

- [Homepage](#)
- [Fitness News](#)
- [Alimentazione e diete](#)
- [Allenamento](#)
- [Corsi di formazione](#)

- 09
- feb
- 2012
- 
- 
- 

## Al Sei Nazioni il rugby si nutre di frutta e verdura

Di **Paoletta**, in [Alimentazione](#), [Fitness News](#).

Mi piace

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

- [Commenta!](#)

Ads by Google

### Abbigliamento Rugby

**Tempo libero in stile Rugby! Uomo, donna, bambino, tecnico**

[www.engagerugbystore.it](http://www.engagerugbystore.it)



Quanto siano indispensabili la **frutta** e la **verdura** per il benessere psico fisico e quanto risultino fondamentali nella dieta quotidiana, va da sè: semmai ce ne fosse bisogno, tuttavia, i campioni del rugby della nazionale italiana, impegnati sabato 11 **febbraio** al debutto casalingo contro l'**Inghilterra** – la gara si gioca allo stadio **Flaminio** di **Roma** con fischio di inizio alle ore 17 – prestano il fianco a un duplice messaggio.

Da un lato, viene ribadito quali finalità educative e quali attenzione al benessere vi sia dietro una delle discipline sportive più affascinanti (e faticose), dall'altro si va a rimarcare quanta importanza abbia l'alimentazione non solo nell'esercizio di una disciplina fisica ma anche nello svolgimento della vita di tutti i giorni.

In particolare, nel corso del pre partita della gara, si cercherà di sensibilizzare l'opinione pubblica in generale e gli amanti dell'attività fisica più in dettaglio verso la buona regola della **sana alimentazione** che non può prescindere da un consumo abbondante (si tratta delle poche eccezioni in cui abbondare non fa male, tutt'altro) di **frutta e verdura**.

[Ads by Google](#)

## **Prodotti Alimentari**

### **Vendita Salse Artigianali Ordina i Nostri Prodotti Online!**

[www.novasirio.it](http://www.novasirio.it)

Sia l'una che l'altra, infatti, rivestono un ruolo fondamentale nello **sport** e in tal senso va intesa la campagna di informazione che ha per titolo "**Nutritevi dei colori della vita**", promossa da **Unaproa** (Unione produttori ortofrutticoli) e finanziata con il contributo attivo dell'Unione europea e dello Stato Italiano.

Nelle ore prossime al match è possibile (suggeriscono i referenti: obbligatorio!) fermarsi in prossimità dello stand ubicato all'interno del **Villaggio** che è stato per l'occasione allestito appena fuori dal **Flaminio**. Attivo dalla mattina di sabato, lo spazio vuole farsi riferimento degli appassionati di **rugby** attraverso la divulgazione di informazioni relative all'importanza del consumo di frutta e verdura e con la consegna gratuita di svariati tipi di alimenti inclusi nelle due categorie.

Non solo: all'interno dello stadio, attraverso i maxischermi, verrà poi trasmesso uno spot educativo che mira a spiegare l'importanza del consumo quotidiano di almeno cinque porzioni di frutta e verdura che abbiano colori differenti di colori differenti. La campagna divulgativa verrà poi ripetuta anche il 17 febbraio in occasione della sfida tra **Italia-Scozia**.

[Ads by Google](#)

## **Vieni a giocare a Rugby**

### **Con la Nuova Rugby Roma al Tre Fontane. Under 6-20**

[www.nuovarugbyroma.it](http://www.nuovarugbyroma.it)

Termini legati all'articolo: [Cibi colorati](#), [Dieta a base di frutta](#), [Dieta a base di verdura](#), [dieta rugbista](#), [Sana alimentazione](#), [Sei Nazioni Rugby](#).

**Altri articoli:**

**Articoli correlati a "Al Sei Nazioni il rugby si nutre di frutta e verdura"**

- [Bere acqua o bibite fatte in casa con frutta fresca](#)

Quando abbiamo sete, alle feste, in vacanza, con gli amici, fuori casa, tendiamo a ingurgitare sempre più bibite, di gran lunga preferite alla semplice acqua, perchè sfiziose al [...]

- [La dieta mediterranea e lo sport](#)

Anche per lo sportivo, ma è discorso che vale in simultanea per la popolazione in generale, la dieta mediterranea è considerata il migliore schema alimentare da seguire e [...]

- [Vacanza al mare? Ecco cosa mangiare](#)

La corretta alimentazione è di fondamentale importanza in qualunque stagione dell'anno, ma ancor più nel periodo estivo quando siamo portati a mangiare di più per via delle giornate [...]

- [La dieta estiva](#)

Sole, vacanze, mare, abbronzatura e vita rilassata: l'estate per certi versi è la stagione più bella dell'anno, quella che ci permette di ritrovare le energie in attesa di [...]

#### Commenti:

#### Commenta su "Al Sei Nazioni il rugby si nutre di frutta e verdura"

- **Nome** (richiesto)
- **E-mail** (richiesta, ma non sarà pubblicata)
- **Sito Internet** (opzionale)

- Notify me of followup comments via e-mail

## Il network di ISayBlog!

## Diventa fan de ilFitness



**Il Fitness** su Facebook

Mi piace 144

## Feed RSS

[Tieniti sempre aggiornato, iscriviti ora ai Feed Rss.](#)

## Newsletter

Inserisci il tuo indirizzo email per iscriverti alla Newsletter e ricevere tutti i nuovi post del blog:

Iscriviti

## Registrati & Login

[Registrati ed identifica i tuoi commenti comodamente.](#)

## Mettiamoci in forma

- [Allenamento](#)
- [Video Esercizi](#)
- [Wellness](#)

## Parliamo di Fitness

- [Fitness News](#)
- [Fit Gadget](#)
- [Corsi di formazione](#)
- [Eventi](#)

- [Personaggi](#)

## **Alimentazione e diete**

- [Diete](#)
- [Integratori](#)
- [Principi nutritivi](#)

## **Legal**

**IIFitness** è un supplemento del network e della testata editoriale [iSayBlog!](#)© registrata con n° 79/08 presso il tribunale di Roma - **Tutti i diritti riservati**  
Partita IVA: 09729901000

## **Redazione**

Managing Editor: **Alex Zarfati**  
Content Manager: **Andrea Nepori**  
Direttore Responsabile: **Emanuele Braha**

## **Contatti**

- [Chi Siamo](#)
- [Segnala](#)
- [Collabora](#)
- [Pubblicità](#)
- [Disclaimer](#)

<