



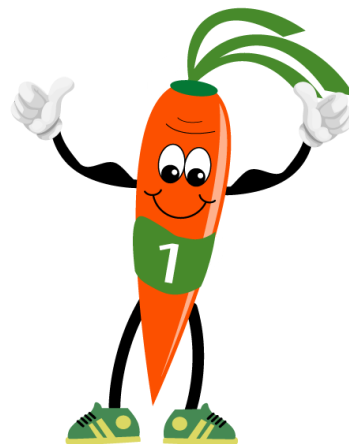
“ *Mangia come un nutrizionista.
Dormi come un bambino.
Vinci come un campione.* ”
(Anonimo)

“ *L'esercizio fisico è il re.
La nutrizione è regina.
Mettili insieme e avrai un regno.* ”
(Jack Lalanne)

ITALIA ORTOFRUTTA
l'Unione delle O.P.

**Italia
Ortofrutta**
Unione Nazionale

RUN ITALIAORTOFRUTTA.IT



CONTATTACI

Via Alessandria 199/C - 00198

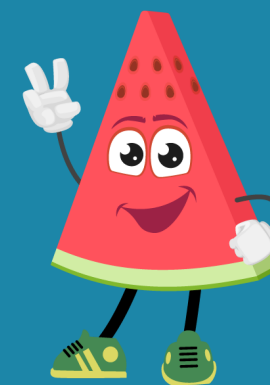
+39 06 8551695

info@italiaortofrutta.it

www.runitaliaortofrutta.it



L'ALLENAMENTO INIZIA MANGIANDO



IL CALENDARIO DEGLI EVENTI 2025



GIOCAGIN *indoor*

Palasport Tamagnini Insolera	CIVITAVECCHIA	23 febbraio
Palazzetto dello Sport di Casagiove	CASAGIOVE	6 aprile
Sport Expo - VeronaFiere	VERONA	25 maggio
Campo Atletica Leggera "Tino Pregadio"	ENNA	8 giugno

VIVICITTA' *outdoor*

Partenza da via Pio Sesto	LATINA	6 aprile
Partenza da via Roma	TORRI DI QUARTESOLO	6 aprile
Partenza da viale Tenente Lena	RAGUSA	6 aprile

CORRI PER IL VERDE *outdoor*

Riserva naturale Valle dell'Aniene	ROMA	2 novembre
------------------------------------	------	------------

PERCHE' L'ALLENAMENTO INIZIA MANGIANDO?



La campagna di informazione e comunicazione "L'Ortofrutta e lo Sport" promossa da **ITALIA ORTOFRUTTA Unione Nazionale** in collaborazione con l' **UISP - Unione Italiana Sport Per tutti**, ha l' obiettivo di divulgare e diffondere tra le fasce più giovanili della popolazione che abitualmente praticano attività sportiva, i principi di una corretta alimentazione e la conoscenza dei benefici che possono derivare da un equilibrato apporto di frutta e verdura nella dieta.

Durante gli eventi in calendario, presso i nostri corner espositivi sarà possibile, per i visitatori, degustare le eccellenze della produzione ortofrutticola nazionale e reperire materiale promozionale. La campagna informativa si inserisce in un più ampio ventaglio di attività avviate da Italia Ortofrutta in collaborazione con le Organizzazioni di Produttori aderenti per rilanciare i consumi di ortofrutta.

Per avere tutte le informazioni relative alla stagionalità dei prodotti, ai legami con il territorio ed agli aspetti nutrizionali e salutistici derivanti da un corretto ed equilibrato apporto di frutta e verdura nella dieta alimentare, visita il nostro sito www.runitaliaortofrutta.it dove troverai tante informazioni, schede e notizie. Ti aspettiamo... ma tu inizia ad allenarti mangiando frutta e verdura!

