

Il tecnico granata contro il Parma vuole la vittoria per agganciare il sesto posto

TORINO A GUARDIA ALTA

**TORINO** 3-4-2-1**PARMA** 4-3-3

OGGI A TORINO
Stadio: Olimpico Grande Torino, ore 15
TV: Sky Sport serie A e canale 251
ARBITRO: Massa di Imperia.
Guardalinee: Tasso e Tolfo.
Quarto uomo: Giua.
Var: Chiffi.
Avar: Lo Cicero.
PREZZI: 220, 200, 80, 30, 25, 20 €

Allenatore: Mazzarri.
A disposizione: 1 Ichazo, 25 Rosati, 36 Bremer, 24 Moretti, 15 Ansaldo, 7 Lukic, 21 Berenguer, 20 Edera, 27 Parigini, 19 Damascan, 11 Zaza.
Indisponibili: -
Squalificati: Meite.
Diffidati: Rincon.

Allenatore: D'Aversa.
A disposizione: 1 Frattali, 56 Bagheria, 23 Gazzola, 95 Bastoni, 93 Sprocati, 8 Deiola, 21 Scozzarella, 7 Da Cruz, 77 Biabiany, 10 Ciciretti, 26 Siligardi, 9 Ceravolo.
Indisponibili: Sierralta, Dimarco.
Squalificati: Stulac.
Diffidati: -.

di **Alberto Ghiacci**
INVIATO A TORINO

Una giornata al sesto posto. È l'obiettivo del Torino cresciuto di giornata in giornata e oggi molto vicino a ciò che ha in mente Mazzarri. La macchina granata funziona bene, ha trovato i suoi giusti giri, con giocatori che stanno tornando ai livelli dei loro nomi. L'appuntamento interno di oggi, seppur contro un Parma che sta recitando una parte più che discreta, è di quelli da non fallire. C'è la possibilità di piazzarsi alle spalle delle grandi in solitudine. Sarebbe un bel passo dopo le difficoltà incontrate nelle prime uscite stagionali. «Sono curioso anche io di vedere cosa faremo - commenta con sincerità Mazzarri - il prossimo step che mi aspetto è che i festeggiamenti per una vittoria come quella in casa della Samp (4-1 la settimana scorsa, ndr) durino un giorno e poi si pensi subito al nuovo impegno. Il Parma è una buona squadra, non sarà facile».

Mazzarri: Evitando rilassamenti possiamo fare un bel campionato

limitare anche quel poco che abbiamo concesso alla Samp. Contro il Parma, senza fare proclami, vorrei si confermasse la mentalità mostrata da qualche settimana (i granata sono in serie positiva da 6 partite, 3 vittorie e 3 pareggi, ndr), evitando rilassamenti e rispettando sempre gli avversari. Con questo atteggiamento potremmo fare un bel campionato, altrimenti saremo sempre quelli da una partita buona, poi un'altra così così e poi chissà... Ma vediamo il bicchiere mezzo pieno e riempiamolo ancora. Il percorso finora è assolutamente soddisfacente».

SCELTE. Mazzarri è felice di vedere il gruppo che lo segue con deter-

minazione e sa che tutti ne guadagneranno. Anche in fini "privati": «I nazionali? I giocatori sono d'accordo con me, metteranno in difficoltà i ct facendo bene nel Toro». Formazione quasi fatta: «Inutile variare certi equilibri - commenta - l'unico dubbio è tra Soriano e Berenguer per sostituire Meité». Cairo ha dato 7+ al Torino: «Il presidente ha sempre ragione...». Infine su Sirigu: «Per me chiude Mazzarri - in questo momento è il miglior portiere in Italia per sicurezza e rendimento. Il futuro sarà di Donnarumma, ma oggi Sirigu è avanti». Un altro motivo per vedere il Torino sesto da solo. Almeno per un giorno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

0
Gol subiti dal Toro negli ultimi due precedenti vinti dal Torino contro il Parma in campionato: finora i granata non hanno mai inanellato tre successi di fila contro i ducali in A.



Andrea Belotti del Torino



Luca Rigoni del Parma

4
I gol di Rigoni al Torino è la sua vittima preferita nel massimo campionato: le reti tutte arrivate nelle ultime cinque presenze in cui lo ha affrontato in Serie A.

ELETTO DAL CDA

Pizzarotti presidente del Parma

PARMA - Ieri mattina si è tenuta l'assemblea dei soci del Parma. Non era presente la componente

cinese che dopo il blitz parmigiano delle scorse settimane è scesa al 30%. Faranno parte del nuovo cda Luca Carra, Giacomo Malmesi, Paolo Piva, Marco Tarantino e Pietro Pizzarotti, che è stato nominato presidente.

P.G.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A cura di Project Media System - INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Sport e benessere, un legame vincente per sentirsi in forma

Dai rimedi naturali alle più moderne e avanzate tecniche e terapie, dal fitness personalizzato alla filosofia cinese, parola d'ordine: "Mens sana in corpore sano"

Muscoli pelvici sani e forti: l'innovativa terapia



Muscoli pelvici sani e forti: una conditio sine qua non per molti sportivi di varie discipline per accelerare e ottimizzare la preparazione atletica, aumentando così la performance attraverso il potenziamento dei muscoli del Core, cioè addominali, trasversi, lombi e pavimento pelvico. Ne abbiamo parlato con Angela Barreca, Responsabile amministrativo e organizzativo del Centro Polispecialistico di Ricerca C.P.R. Roma, che unitamente agli urologi e ginecologi presenti in sede promuove con successo il metodo **Cellvital-Plus Therapy, Repetitive Transpelvic Magnetic Stimulation** per la Riabilitazione del Pavimento Pelvico. La terapia a 4-Fasi, che permette di riacquistare un'ottimale muscolatura pelvica, è assolutamente indolore, senza effetti collaterali, né componenti chimici e i benefici si possono notare sin dai primi trattamenti. "Il punto di forza di questo dispositivo di ultima generazione" - spiega la dottoressa - "è che l'allenamento si svolge vestiti, comodamente seduti e ha la durata di soli 20 minuti: nulla a che vedere con operazioni chirurgiche, sonde invasive ed elettrodi, o allenamenti intensivi protratti per mesi". Si tratta di un procedimento innovativo e avanzato che si è rivelato persino strategico a livello preventivo -.

I tesori della natura di Santa Idelgarda di Bingen



La prima linea italiana di rimedi naturali ispirata al pensiero di Idelgarda di Bingen, antesignana della moderna medicina integrata, la cui filosofia riprende gli insegnamenti di Platone: "Curare la psiche, ovvero l'anima", prima di tutto. **Thesauraturae** propone eccellenti rimedi anche per gli sportivi alla ricerca di un perfetto equilibrio tra corpo e mente in cui il cuore, ovvero l'anima, svolge un ruolo di importante mediatore. www.thesauraturae.com

One-to-one, il training cucito su misura in studio



Allenamento one-to-one, uno staff professionale e specializzato nel raggiungimento e mantenimento del benessere psicofisico: questo è **Total Studio Personal Fitness Club** di Alessandro Morandi e Simone Saponara. "I nostri percorsi partono sempre da un'attenta valutazione funzionale eseguita da un osteopata affinché i nostri trainer abbiano tutti gli elementi per la pianificazione di un allenamento cucito su misura", spiega Morandi.

Longevità e nutrizione: il nuovo programma ProLon®

Salute e benessere sono al centro della ricerca di **L-Nutra Italia**, società leader nel settore della nutrizione per la longevità in ambito internazionale. Un team di scienziati e ricercatori studia e sviluppa programmi alimentari e nutritecologie che consentono all'organismo di attivare la sua naturale capacità di rigenerarsi, promuovendone la longevità. "I nostri programmi alimentari nascono da 25 anni di ricerca e da scoperte condotte al Longevity Institute presso la University of Southern California con il supporto del National Institute for Aging e del National Cancer Institute for Health", spiega Giovanni Alessio, General Manager. "Particolarmente indicato per riequilibrare alcuni parametri metabolici, **ProLon®** è indicato anche per gli sportivi. Gli ingredienti sono tutti di origine vegetale e il preciso rapporto tra i macronutrienti determina un'azione positiva su alcuni importanti fattori di rischio. Alcuni studi, in particolare quelli pubblicati su Science Translate Medicine (Wei et al. 2017) e su Cell Metabolism (Brandhorst et al. 2015), ne hanno dimostrato la validità. Altri 25 studi sono tuttora in corso in Europa e Stati Uniti e, tra questi, due presso l'Università di Verona vertono sulle prestazioni di soggetti sportivi".



Armonie Feng Shui per migliorare salute e benessere

Esiste una correlazione tra l'ambiente in cui viviamo, o lavoriamo, e la nostra vita. A sostenerlo è il Feng Shui, antica arte cinese il cui scopo, spiega l'ing. Donatella Magni di **Bioecoarmonie**, "è quello di organizzare l'edificio e il suo intorno in modo che sostengano gli obiettivi degli utilizzatori, quali il miglioramento della salute e delle prestazioni fisiche, del benessere personale ed economico, della famiglia e dei figli".



La colazione dello sportivo? Meglio se proteica



Ancora troppi carboidrati a colazione: bisognerebbe aumentare l'apporto di proteine e grassi rispetto all'eccesso di zuccheri, assicurandosi una scorta nutritiva a tutto vantaggio del fitness, spiega il Dr. **Styven Tamburo**: "sport e alimentazione rappresentano infatti un binomio vincente se coniugati in maniera personalizzata, tenendo conto dei fabbisogni in base a tipologia di sport, varietà, intensità degli allenamenti e molto altro".

Integratori alimentari: "farmacie naturali" a 360°



Un mercato in crescita, e soprattutto in continua evoluzione, quello della medicina integrata, che negli ultimi anni ha visto il moltiplicarsi dell'offerta di prodotti sempre più diversificati e mirati alla salute e al benessere delle persone. Nata nel 1978, **AVD Reform** è specializzata nella produzione di integratori alimentari naturali con oltre 100 referenze nutraceutiche all'attivo, spiega Francesco Ravasini, figlio del fondatore e amministratore delegato dell'azienda. Ricerca scientifica, controllo sulla qualità dei prodotti e una vocazione innata per il mondo del naturale sono i principi che hanno ispirato l'attività nel corso di 40 anni. Negli ultimi 10 anni l'azienda si è altamente qualificata inoltre nel comparto della micoterapia, divenendo riferimento d'eccellenza in questa proposta di nicchia che si avvale delle straordinarie proprietà dei funghi medicinali - vere e proprie "farmacie naturali" - particolarmente ricchi di tantissimi principi attivi che agiscono modulando il sistema immunitario e svolgendo un'importante attività di prevenzione e rinforzo dell'organismo. Numerosi sportivi si affidano con successo alla micoterapia per aumentare le loro energie, resistenze e recuperare atleti. Un prodotto di punta? Performance Forte.

Massaggiatore sportivo, una professione vincente

Il Massaggiatore Sportivo rappresenta una figura di riferimento nel fitness ed è caratterizzato da molteplici opportunità di lavoro e di crescita professionale. Ma come si diventa professionisti del mestiere? Il Corso di Operatore del Massaggio Sportivo, organizzato in tutta Italia da **Oligenesi** - Accademia Nazionale del Massaggio - offre una preparazione completa per assistere gli atleti ed è accreditato da CSEN e CIDESCO Italia. www.corsimassaggioitalia.it



Grandi risultati con l'allenamento personalizzato

Allenamento quotidiano e corretta alimentazione, elisir di salute e benessere. Questo il focus di **Emiliano Pastore**, Personal Trainer Certificato, specializzato nel raggiungimento di grandi risultati in termini di dimagrimento e tonificazione. "Ogni programma di allenamento", spiega Pastore, "è sempre personalizzato, e tiene conto non solo dello stato fisico, ma soprattutto dello stile di vita di ogni persona".

Il melograno, elisir di lunga vita. I succhi 100%



Il melograno in cima alla lista della spesa degli Italiani. La sua forza? Frutto antico dalle molte proprietà, il melograno ha scalato negli ultimi anni la classifica dei superfood andandosi a configurare come vero e proprio "elisir di lunga vita". Sempre più presente sulla tavola degli Italiani, il suo succo saporito e dissetante è un jolly anche per gli sportivi. Con la sua rete di 52 soci che gestiscono 160 ettari di coltivazioni il **Consorzio Kore** (premiato come migliore azienda innovativa dal Ministero dell'Agricoltura per Expo 2015) ha fatto della Sicilia la terra d'eccellenza del succo di melagrana. Dal 2013 la cooperativa marsalese valorizza e tutela la produzione agricola dei soci; raccoglie, trasforma e commercializza il melograno e i suoi prodotti derivati; promuove tecniche di produzione rispettose dell'ambiente e il miglioramento della qualità dei prodotti sul mercato. Protagonista della proposta è la varietà Wonderful, da cui si ricavano i top di gamma 100% Succo di melagrana Wonderful e Nettare di Melagrana Wonderful: 100% frutti di Sicilia, naturali, senza aromi, coloranti e conservanti aggiunti. Conoscendo le potenzialità del territorio siciliano, Kore ha inoltre ampliato la produzione con le referenze Mango e Avocado.