SPORT E LONGEVITA’

Testimonianza di un medico maratoneta su benessere psicofisico

Chiavari, 14 aprile 2015

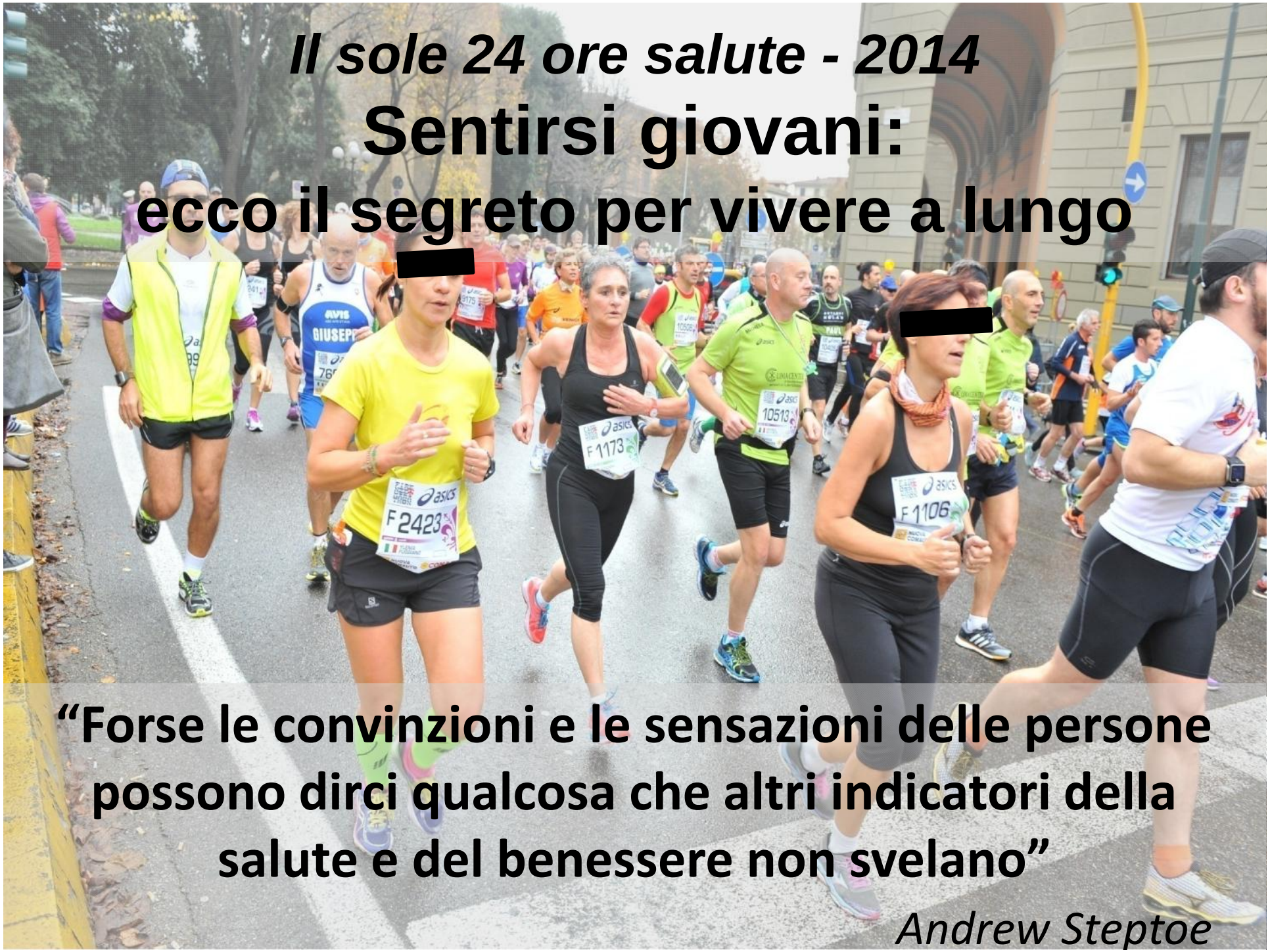
Rosanna Vagge

Corriere della sera - 2011

Se sei un atleta vivi più a lungo

[…] gli atleti dediti a sport di resistenza guadagnano più anni di quelli che praticano sport di potenza: la maratona fa meglio dei 100 metri.

Il merito: lo stile di vita degli ex-atleti.



Il sole 24 ore salute - 2014

Sentirsi giovani:
ecco il segreto per vivere a lungo

[redacted]

[redacted]

“Forse le convinzioni e le sensazioni delle persone possono dirci qualcosa che altri indicatori della salute e del benessere non svelano”

Andrew Steptoe

Un sogno nel cassetto …

e un occhio alla concorrenza!

Joy Johnson, detta "***nonna Joy***"

Maratona di New York 2013 in 7 h 57' 41"

La motivazione e il piacere di stare all’aria aperta

Anche se sono le 5 del mattino !

Fatica

sì

ma …

ampiamente ripagata!

Ancor di più tenendosi la mano !

Per condividere una gioia !

Perché la maratona è coraggio!

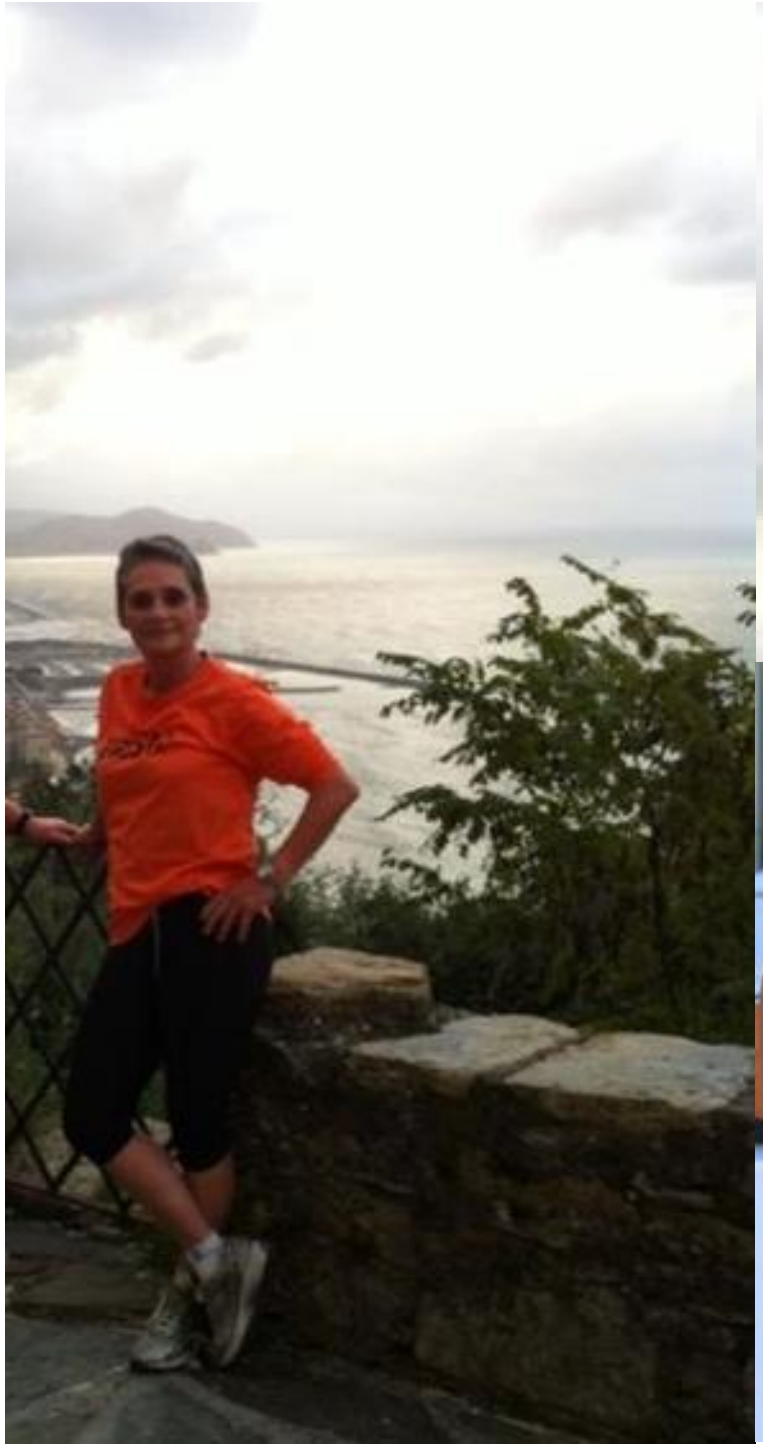
La maratona è’ amicizia !

La maratona è vittoria !

La maratona è solidarietà !

E’ sentirsi uniti !

E’ sorridere insieme
alle 5
del mattino!



Grazie, Mine, per permettermi tutto ciò!

Grazie a Quelli delle 5!

Grazie a tutti per l’ascolto!

E, da domani, tutti a correre con noi al chiaror di luna!

Rosanna Vagge