

## **Brescia In Forma**

*E' un Associazione nata con lo scopo di portare il messaggio di un sano stile di vita ed una sana nutrizione anche e soprattutto a livello sportivo.*

*Partendo da solide basi di una sana alimentazione, pur rispettando l'orientamento di ogni persona (che può essere vegetariana, vegana, crudista, ecc..), ma considerando anche che **“tutto quello che mangiamo oggi non contiene più l'apporto nutritivo di una volta”**; quella che potrebbe sembrare una frase fatta, in realtà è supportata dal nostro stesso Ministero della Salute.*

*Ragion per cui quella che potrebbe sembrare una semplice curiosità, in realtà per molte persone comincia ad essere una voglia crescente, a volte una necessità, di sapere come fare per tutelare il proprio organismo, la propria salute.*

*Scopo dell'Associazione è mettere a disposizione di ogni sportivo professionista, semi professionista, o anche uno sportivo amatoriale, un Personal Coach, cioè una figura che possa seguire l'atleta in ogni suo passo per raggiungere un proprio obiettivo o ottimizzare le proprie performance sportive.*

*L'Associazione Brescia In-Forma ha punti di riferimento in tutta Italia, pertanto è in grado di poter seguire ogni atleta o semplice persona.*

*Per qualsiasi domanda si rendesse necessaria o semplicemente per fissare un appuntamento potete chiamare la Presidente dell'Associazione Monica Greppi al numero 339.3732527.*

*A presto*

*Monica Greppi*

**Ass. Brescia In-Forma**