

## NUTRITION

## Il frutto del bene

Cos'ha di tanto interessante un pistacchio? Di tutto, di più, sia per valori nutrizionali, sia per quel che concerne la prevenzione e la cura. Tra i più venduti trovate quelli dell'American Pistachio Growers, l'associazione dei coltivatori di pistacchio americano. I pistacchi sono costituiti all'incirca dal 48% di lipidi, dal 29% di carboidrati, dal 21% di proteine e per la restante parte da acqua. Il tutto include un 10% di fibre. Contengono molti minerali, fra cui calcio, fosforo, potassio, ferro, zinco, magnesio, manganese, fluoro e rame. Non mancano le vitamine comprese la A e soprattutto le B1, B2, B3, B5, B6 che sono quelle più importanti per compensare lo sforzo. Contengono anche vitamina C ed E. Fanno bene al sistema nervoso e riducono il colesterolo.—L.M. [www.americanpistachios.it](http://www.americanpistachios.it)



## RACING

## Venicemarathon al passo con i tempi

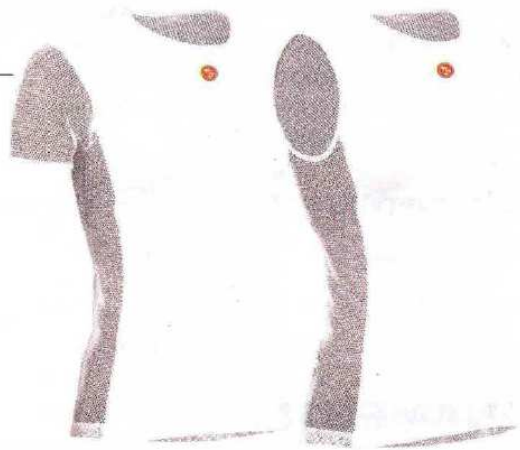


Aperte le iscrizioni alla 29ª edizione della Venicemarathon che si terrà il prossimo 26 ottobre, occasione con cui sarà inaugurata la prima edizione del concorso "Venicemarathon Pacer Superstar", dedicato ai pacemakers. Venicemarathon ha infatti deciso di puntare sull'atleta che aiuta gli altri runners a centrare l'obiettivo cronometrico in gara. Così selezionerà i candidati a segnare il passo e li metterà in contatto con i maratoneti, attraverso i social network dedicati alla maratona di Venezia. Per partecipare basta inviare il proprio curriculum sportivo a [info@venicemarathon.it](mailto:info@venicemarathon.it)—L.M. [www.venicemarathon.it](http://www.venicemarathon.it)

## CHECK UP

## Massaggia che ti passa

Tendigel è un prodotto farmaceutico ottenuto da una miscela di ingredienti naturali, come l'estratto di alghe marine, mentolo ed estratto glicolico di arnica. Ha la consistenza di un gel, è raffreddante e decongestionante. Si può utilizzare per massaggiare gli arti, dopo un allenamento piuttosto intenso, oppure come coadiuvante delle terapie classiche per la cura di tendiniti, distorsioni o affaticamenti articolari. È venduto in barattoli da 250 o 500 ml.—L.M. [www.arcafarm.com](http://www.arcafarm.com)



## GEAR

## MB più veloce del vento

Fra i capi della collezione MB Marcello Bergamo segnaliamo la T-shirt e la canotta intima antivento, pensate per offrire una buona protezione termica ma mantenendo la traspirabilità. Il retro dei due indumenti è realizzato in microfibra resistente **Dryarn**, ultraleggera, antibatterica e traspirante. Il fronte è rivestito con l'Hi Soft accoppiato al Durotex, tessuti tecnici che hanno la capacità di fermare l'azione raffreddante del vento e prevenire i suoi effetti negativi che creano complicazioni con il sudore. Le taglie uomo e donna sono comprese fra la XS e la 3XL.—L.M. [www.marcellobergamo.it](http://www.marcellobergamo.it)

## PEOPLE

## Girl power? Avon Running

Arriva anche a Milano, il 25 di maggio, la classica della corsa dedicata alle donne: l'Avon Running. È la 17esima edizione ed è caratterizzata da un fine settimana di «divertimento e bellezza, in aggiunta all'impegno sociale» come promettono gli organizzatori.—L.M. [www.avonrunning.it](http://www.avonrunning.it)



**ADRENALINE GTS 14**

**BROOKS**  
brook<sup>s</sup>running.it



Via Pestalozzi, 2 - 20143 Milano  
02 89155610 - [vpverdepisello@yahoo.it](mailto:vpverdepisello@yahoo.it)