



L'allenamento oggi è green

Pratichi una attività fisica regolarmente e gli allenamenti ti sfiniscono? Basta con le fatiche impossibili e titaniche, devi porti degli obiettivi raggiungibili basandoti sulle tue energie e capacità e rispettando l'ambiente in cui vivi. Così si può riassumere brevemente il **Wellness Running**, l'impresa di Alessandro Benetti, un coach torinese che si è messo alla prova e ha organizzato un percorso psicofisico che lo porterà a percorrere dieci maratone in dieci giorni, ovvero 420 chilometri, da Torino a Cesena, dal 10 al 19 settembre 2013. La ricetta di Alessandro? Crearsi un obiettivo e perseguirlo attraverso esercizi fisici, regimi alimentari e regole di vita. Poi, è importante agire in modo green: il suo metodo è a impatto zero (segue strade secondarie), si veste con tessuti eco e si allena con macchinari autoalimentati. Info: www.alessandrobenedetti.com

di **Francesca Marotta e Carla Tinagli**