

Beyond The Ball

R3SPORT MAGAZINE

GENNAIO
2026

NO.01



www.r3sport.uniroma3.it

WHERE THE GAME REALLY BEGINS

News
Sportive

Lega Calcio a 8
Lega Padel

La Colazione
dei Campioni

R3Sport radio

R3 Sport
InFORMA

Pillole di nutrizione,
sport e vita universitaria

Beyond The Ball

WWW.R3SPORT.UNIROMA3.IT

Responsabili R3Sport

Andrea Bernardini
Luca Basilicata

Direttore Artistico

Giuliana Gasparro

Organizzatori attività
sportiva R3Sport

Eugenio M. Biamonti
Federica Gentile
Gabriele Zappalà

Caporedattori

Daria Agostinelli
Fabiola Andreotti

Vicedirettore

Raffaele Caruso

Editors

Daria Agostinelli
Fabiola Andreotti
Raffaele Caruso

Redattori di rubrica

Raffaele Caruso
Simone Pilloni
Nicholas A. Miccoli

Content Manager

Giuliana Gasparro

Responsabile
Comunicazione

Roberta Zappalà
Data Manager
Saverio Insinga

Siamo lieti di presentarvi il primo numero di *Beyond The Ball*, il magazine di R3Sport nato per raccontare, informare e condividere la vita sportiva dell'Università degli Studi Roma Tre. Questo numero di gennaio nasce con l'intento di fornire a studenti, dipendenti, personale TAB ed esterni una guida completa ai principali impianti e alle strutture convenzionate che promuovono lo sport dell'Ateneo, senza dimenticare di volgere uno sguardo alle origini dello Stadio "Alfredo Berra" e con esse la preziosa eredità che ci tramanda.

Accanto all'attività sportiva mensile e agli appuntamenti da non perdere, abbiamo voluto dare spazio anche agli atleti dello Stadio, attraverso la sezione dedicata "Voci dal Campo", pensata per fornirvi un riscontro diretto con chi fa parte del mondo di R3Sport. A completare il numero, due rubriche – "La Colazione Dei Campioni" e "R3Sport InForma: Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria" – curate dai membri della redazione, che vogliono offrire sia una lettura più ampia al panorama sportivo interuniversitario, ma anche accompagnare gli studenti in un periodo intenso come quello della sessione universitaria mediante "pillole" nutrizionali. Vi invitiamo dunque a sfogliare questo primo numero di *Beyond The Ball*, con l'auspicio che possa essere non solo uno strumento di informazione, ma anche uno spazio di condivisione e partecipazione alla vita sportiva di R3Sport.

Andrea Bernardini



Luca Basilicata



SOMMARIO

06

La copertina

I luoghi di R3Sport

Il racconto



12

Var del mese

Selezioni Calcio a 11

Selezioni Padel

13

Eventi sotto rete

Torneo Padbol
Torneo Padel - Speciale
S. Valentino
R3 Carnival Games

Coming Soon:
Lega Calcio a 8
Lega Padel



14

Voci dal campo

Intervista a Edoardo De Fazio



18

La Colazione dei Campioni

R3Sport Radio

22

R3Sport InForma

Pillole di nutrizione, sport
e vita universitaria -
"Nuovo anno, nuovi inizi"



I luoghi di R3Sport

A cura di Fabiola Andreotti

Al fine di tutelare e stimolare la promozione dei benefici dati dall'attività fisica, l'Università Roma Tre propone numerosi programmi sportivi rivolti a studenti, docenti e personale tecnico, amministrativo e bibliotecario.

I principali impianti garantiti alla realizzazione dei corsi sono lo Stadio "Alfredo Berra" e il Centro Sportivo "Le Torri", a cui si aggiungono le strutture convenzionate dell'Oratorio San Paolo, della Società Sportiva Lazio Nuoto e del Circolo Sportivo Stella Azzurra.

È la realtà di Roma Tre Sport a curare le iniziative sportive e a gestire le strutture che le ospitano. Sotto la direzione e il coordinamento del dott. Alessandro Peluso e della dott.ssa Francesca Romana Fiorini, gli uffici sono coordinati dai responsabili delle attività e degli impianti sportivi, i dott.ri Andrea Bernardini e Luca Basilicata. Nell'amministrazione degli stessi collaborano poi il dott. Diego Mariottini e il sig. Luca Melograni. Una rete tra allenatrici e allenatori, sorveglianti e Servizio Civiltà alimenta l'atmosfera vivace e accogliente che si respira tra terreni



segnati da linee bianche, curve o rette, ed erba sintetica. Auspicio di R3Sport è infatti proprio quello di offrire degli spazi e di promuovere iniziative che, attraverso lo sport, siano opportunità di socialità, di educazione alla pazienza e alla costanza e a una sana competitività.

Arrivando da Viale Guglielmo Marconi, l'ingresso allo Stadio "Alfredo Berra" costeggia Via Giuseppe Veratti. Al centro della struttura salta subito all'occhio il campo di calcio, a cui si affianca una zona, sempre in erba, che ospita una rete da pallavolo. L'area è poi circondata da una pista rossa per l'atletica, che, in fondo al rettangolo verde, lo separa dai due campi da padel presenti.

Oltre all'attività libera garantita dall'ingresso gratuito allo Stadio, i corsi che si svolgono in questo impianto e tra cui le studentesse e gli studenti dell'Università Roma Tre possono scegliere sono: funzionale, circuit training, padel (principiante e intermedio), perfezionamento tecnico del calcio e atletica leggera.

Per quanto riguarda i docenti e il personale TAB dell'Università, anche in questo caso oltre all'accesso libero al campo sportivo le attività proposte sono: funzionale, padel (principiante, intermedio, avanzato) e difesa personale.



Il complesso poco distante dal dipartimento di Lingue, Letterature e Culture Straniere di Roma Tre ospita inoltre alcuni degli allenamenti delle squadre studentesche che partecipano ai "Campionati delle Università di Roma", tra cui calcio a 11 maschile e padel maschile e femminile.

Proseguono poi all'interno dello Stadio "Alfredo Berra" i lavori che recentemente hanno modificato alcune aree del campo sportivo, al fine di implementarlo con elementi necessari ad un adeguato svolgimento delle numerose attività proposte. Sono infatti stati ristrutturati l'impianto di illuminazione, la tribuna e la recinzione intorno al campo. Mentre l'ufficio-padel è ancora in lavorazione, sono invece già stati integrati degli spogliatoi nella zona adiacente.

Prima di raggiungere la pista rossa e di attraversare il campo, subito dopo aver superato l'ingresso dello Stadio, alla destra della segreteria ci si può affacciare su un ampio prato. Al suo interno sono state fissate delle postazioni in legno per poter studiare all'aperto: dei chioschi di cui tutte e tutti possono usufruire.

Lo Stadio "Alfredo Berra" è aperto dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 21:30, il sabato dalle 09:30 alle 17:00, e la domenica dalle 09:30 alle 13:30.

Camminando per il Lungotevere Dante, superando i dipartimenti di Matematica e di Fisica di Roma Tre, al civico 376 ci si imbatte nell'ingresso del Centro Sportivo "Le Torri". La segreteria precede l'accesso ai due campi da calcio in sintetico e al campo da tennis, che, insieme a un'area didattica, si trovano sulla sinistra. La struttura è fornita di spogliatoi ed è arricchita dalla presenza di un orto botanico.

Per le studentesse e gli studenti dell'Università Roma Tre, a svolgersi fra questi perimetri è il corso di tennis (principiante, intermedio).

La stessa attività, con l'aggiunta del livello "avanzato", è proposta anche ai docenti e al personale TAB. La struttura che affianca il Tevere garantisce la preparazione di alcune Rappresentative dell'Università: calcio a 5 maschile e femminile, e tennis maschile e femminile.

Al civico 12 del Viale di San Paolo, l'omonimo Oratorio ha stipulato con

l'Università Roma Tre una convenzione per la quale all'interno dei suoi spazi gli studenti e le studentesse possono svolgere le seguenti attività: nuoto libero, nuoto (principiante, intermedio), acquagym e cheerleading.

Le squadre studentesche di pallavolo misto e di pallavolo maschile che rappresentano Roma Tre si ritrovano per gli allenamenti all'interno dell'Oratorio.



Per i docenti e il personale tecnico, amministrativo e bibliotecario dell'Università, nelle strutture della SS Lazio Nuoto, in Via Giustiniano Imperatore 199, e del CS Stella

Azzurra, in via dei Cocchieri 11, si svolgono rispettivamente i corsi di nuoto libero e di padel (principiante, intermedio e avanzato).

I corsi online di yoga e di pilates che si svolgono attraverso la piattaforma Teams non necessitano la presentazione di alcun tipo di certificato medico da parte delle

studentesse e degli studenti, come anche dei docenti e del personale TAB.

Per tutte le altre attività, invece, al momento dell'iscrizione è necessario possedere un certificato medico non agonistico. Per gli allenamenti di atletica leggera e per entrare in una squadra delle Rappresentative dell'Università è obbligatorio il certificato medico agonistico.

Per potersi iscrivere ai corsi, ai tornei e alle iniziative proposte da Roma Tre Sport bisogna seguire le procedure indicate sulle seguenti pagine: <https://r3sport.uniroma3.it/corsi/corsi-per-gli-studenti/> e <https://r3sport.uniroma3.it/corsi/corsi-per-i-dipendenti/>.

Per ogni dubbio o per ulteriori chiarimenti è possibile scrivere alla e-mail R3sport@uniroma3.it, o chiamare i seguenti numeri: 0657332118/234 (Segreteria Attività Sportive), 0657333702/4 (Stadio "Alfredo Berra"), 0657338038 (Centro Sportivo "Le Torri").

Lo Stadio "Alfredo Berra" accoglie anche utenti esterni all'Università: dal lunedì al venerdì dalle 09:30 alle 11:30 e dalle 17:00 alle 19:00; il sabato e la domenica dalle 09:30 alle 12:30.



La procedura per usufruire degli spazi del centro sportivo è indicata sulla seguente pagina: <https://r3sport.uniroma3.it/impianti-sportivi/modalita-di-utilizzo-delle-strutture/>.

I vari canali di comunicazione di R3 Sport, tra cui le pagine Instagram @roma3sport e TikTok @Roma3Sport, sono sempre aggiornati con le ultime novità.

Il racconto

di Fabiola Andreotti



Lo Stadio “Alfredo Berra” porta dal 2009 il nome del giornalista sportivo che, nel secondo dopoguerra, ha fatto della sua passione per l’atletica un’opportunità per chiunque avesse il desiderio di praticare questo sport, organizzando numerose manifestazioni agonistiche.

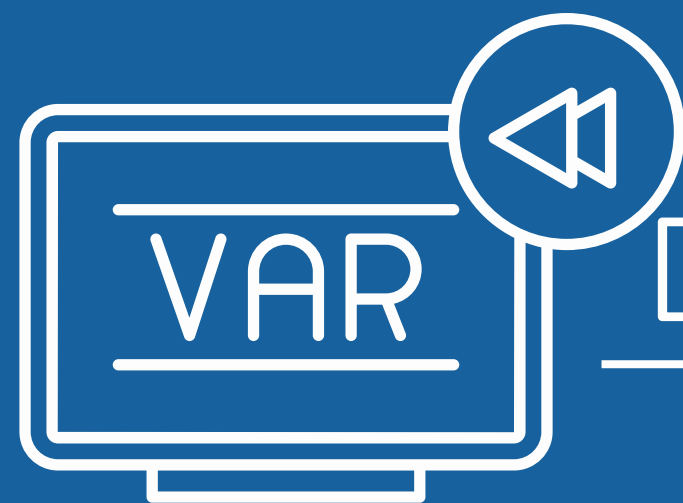
Prima il campo era conosciuto come Stadio degli Eucalipti, nome che richiamava la ricca presenza del sempreverde di origine australiana.

Ho molti anni alle spalle e non so quanti ancora ne avrò, ma è da un po’ di tempo che ho terminato di crescere, senza mai smettere di cambiare. Fortunatamente ho raggiunto un’altezza che mi permette di vedere non solo chi per qualche ora abita i campi che mi circondano, bensì ogni giorno posso spiare il Tevere, il suo colore e il suo flusso. È proprio su questo fiume, che attraversa la città a cui le mie radici sono state destinate, che rimbalza il vento prima di arrivare da me. Il suo alito mi scompiglia e mi fa ballare al suo ritmo.

Ricordo che, non troppe stagioni dopo quel periodo in cui nell’aria aleggiavano solo mostruosi boati e fumo accecante, alcuni giovani che altri chiamavano atleti scelsero lo spazio che ospita me e la mia famiglia per il suo buon clima, per la protezione che i nostri manti verdi davano da rumori e frenesie della città. Questi ragazzi correvano e correvano: non si fermavano mai. Ogni giorno, alla stessa ora, li trovavo qui. Una mattina di fine estate smisero di venire a tenermi compagnia con tanto rigore, ma quando improvvisamente tornarono al loro collo portavano medaglie che brillavano al sole, e il cui riflesso raggiungeva e illuminava i miei ciuffi e rendeva ambrato il mio corpo.

I miei piedi erano destinati a riscaldarsi sotto la terra, mentre quelli di chi iniziava ad abitare sempre più spesso lo spazio intorno a me tiravano calci a palloni e in velocità raggiungevano confini tracciati di bianco. Vegliando su queste persone ho conosciuto i loro giochi, le loro sfide. Ho visto come i loro volti si trasformavano tra la gioia e la fatica, tra una vittoria e una sconfitta.

Quante ragazze e quanti ragazzi hanno cercato ristoro nella mia ombra e affannati hanno trovato ospitalità sulla mia schiena. Mi rende forte e felice sentire che il mio comunicare diversamente da loro non sia motivo di rifiuto; sapere che sono parte di un bene anche per chi mi è lontano metri e che i miei mutamenti, qualche volta improvvisi e qualche volta attesi, sono motivo di meraviglia.



DEL MESE



12 13 15

Selezioni Calcio a 11

Nelle giornate del 12, 13 e 15 Gennaio i mister Cioffarelli e Palma hanno guidato le selezioni di Calcio a 11, valutando atleti e squadre in vista delle prossime competizioni



23 27

Selezioni Padel

Nelle giornate del 23 e 27 Gennaio, il coach Mauro Lodovisi (detto *Lodo Padel*) ha diretto le selezioni di Padel, esaminando ragazzi e ragazze in vista dei prossimi match

EVENTI SOTTO RETE



02

Torneo Padbol

Il torneo si svolgerà lunedì 2 febbraio alle ore 10:00 presso il circolo sportivo Stella Azzurra, in Via dei Cocchieri 11

14

Torneo Padel - San Valentino

La gara si terrà sabato 14 febbraio alle ore 10:00 presso lo Stadio A. Berra, Largo Giuseppe Veratti SNC

COMING SOON

Lega Calcio a 8

Preliminari: 16-27 Marzo

Lega Padel

Chiusura iscrizioni: 18 febbraio

Formazione squadre: 27 febbraio

A seguire, inizio preliminari interdipartimentali

17

R3 Carnival Games

Martedì 17 Febbraio lo Stadio A. Berra si trasformerà in un vero e proprio palcoscenico di sport e divertimento con *R3 Carnival Games*.

Dalle 10:30 alle 15:00, studenti e studentesse saranno protagonisti di una giornata all'insegna del gioco e dello spirito di squadra.

Il programma prevede:

- Green Volley
- Ping Pong
- Biliardino
- Crossbar Challenge
- 100 metri piani
- Salto in lungo
- Difesa personale

Un appuntamento imperdibile che unisce movimento, adrenalina e condivisione, celebrando lo sport in tutte le sue forme.



Voci dal campo

A cura di Daria Agostinelli l'intervista a Edoardo De Fazio, capitano della squadra di Giurisprudenza vincitrice del Torneo della Lega Calcio a 8 dell'a.a. 2024/2025

Buon pomeriggio Edoardo, è un piacere riaverti qui con noi e grazie per il tempo che hai voluto dedicarci! Allora, raccontaci un po': cosa ha significato per te partecipare al Torneo della Lega Calcio a 8 universitaria lo scorso anno?

Buon pomeriggio. Prima di tutto grazie per la possibilità. Partecipare al torneo ha sicuramente rappresentato una esperienza nuova e particolare, dandoci la possibilità di confrontarci e conoscere persone differenti, sempre nel rispetto dei valori dello sport.

Come sei venuto a conoscenza di questa iniziativa sportiva?

In quel periodo svolgevo una borsa di collaborazione con Roma Tre Sport, e a ridosso del torneo è arrivato l'invito degli organizzatori. Ho pensato: "Perché no?"

"Non ho mai pensato che fossimo la squadra più forte, ma sicuramente eravamo quella che lo voleva di più."

Chi ti ha eletto capitano? È stata una scelta condivisa dalla squadra o più una "presa di potere"?

Diciamo che la fascia da capitano è stato un passaggio naturale, quasi una formalità: una di quelle regole non scritte. Del resto avevo già preso in mano l'organizzazione e avevo iniziato a costruire quella che poi è diventata la squadra campione di Roma Tre.



Partendo dalle prime partite contro gli studenti del vostro stesso dipartimento, vi sareste mai immaginati di vincere poi il Torneo universitario? E di andare a rappresentare Roma Tre alla Lega Calcio a 8 nazionale?

Devo essere sincero. Non ho mai pensato che fossimo la squadra più forte, ma sicuramente -



Nome: Edoardo
Cognome: De Fazio
Data di nascita: 09/09/2000
Ruolo: Centrocampista
Qualifica: Capitano del Boca Juris
Soprannome: Cap



eravamo quella che lo voleva di più. Ci abbiamo creduto e, alla fine, abbiamo raggiunto quello che forse, per qualità individuali, sembrava quasi impossibile.

Hai qualche aneddoto divertente o curioso da raccontarci legato al Torneo?

Di aneddoti ce ne sarebbero tanti, molti dei quali rimangono nello spogliatoio. Sicuramente un aneddoto che racconta meglio di tutti lo spirito del torneo è stato quando Antonio, uno dei nostri giocatori più importanti e noto per la sua pacatezza, si è lasciato andare ad un'esultanza liberatoria dopo il 3-0 in finale.

Da capitano uscente, quali suggerimenti o consigli vorresti lasciare in eredità ai nuovi iscritti al Torneo?

Sicuramente non siamo i più adatti a dare consigli tecnici. Pertanto, quello -

-che mi sento di suggerire a tutti è di crederci, perché se ce l'abbiamo fatta noi, con alcuni membri della nostra squadra, allora ce la possono fare tutti. Un piccolo grande miracolo sportivo.

Verrai a seguire la finale di quest'anno?

Non prometto nulla, tra impegni lavorativi è difficile, ma cercherò di esserci, anche perché siamo pur sempre i primi vincitori del torneo.

Grazie mille, Edoardo, per aver condiviso con noi la tua esperienza e per tutti gli aneddoti e consigli preziosi. Ti auguriamo il meglio per il futuro e speriamo di rivederti presto, magari a tifare per la prossima finale!

Grazie a te per la possibilità. In bocca al lupo a tutti e... Dale Boca per sempre!

LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

**A cura di Raffaele Caruso e
Nicholas A. Miccoli**



Ogni Martedì alle ore 11:00

Come spero abbiate inteso da tutti questi articoli scritti dai nostri amati colleghi, qui a R3Sport non ci fermiamo. Quest'anno siamo pieni di novità e alla Colazione dei Campioni non vi facciamo mancare nulla di queste ultime. Un enorme ringraziamento a Roma Tre Radio, che nella sua schedule piena di programmi di spessore decisamente più alto, ha ritagliato anche a noi ragazzi dello Stadio Berra un'ora settimanale che oramai, per entrambi, è diventata terapeutica.

Abbiamo aperto le danze con tutti gli eventi che verranno proposti al Berra e nelle altre nostre sedi, tra cui l'esordio del Padel il due febbraio e la prima gara di nuoto del 2026 che ci aspetta per il sette marzo all'Oratorio San Paolo!

Ovviamente le novità non si fermano qui.

Diamo per scontato che già sappiate (proprio perché avete già messo il follow alla nostra pagina Instagram: roma3sport tre con il numero!) che abbiamo deciso di affiancare alla Lega Calcio a 8 tra i nostri dipartimenti, competizione di grande successo già l'anno scorso e che vede i sopracitati avvocati come campioni da battere, anche la Lega di Padel misto a coppie.

Dato che da noi il padel è uno dei fiori all'occhiello, vogliamo vedere fino a che punto i ragazzi dei dipartimenti di Roma Tre si vogliono spingere per vincere questo incredibile torneo.

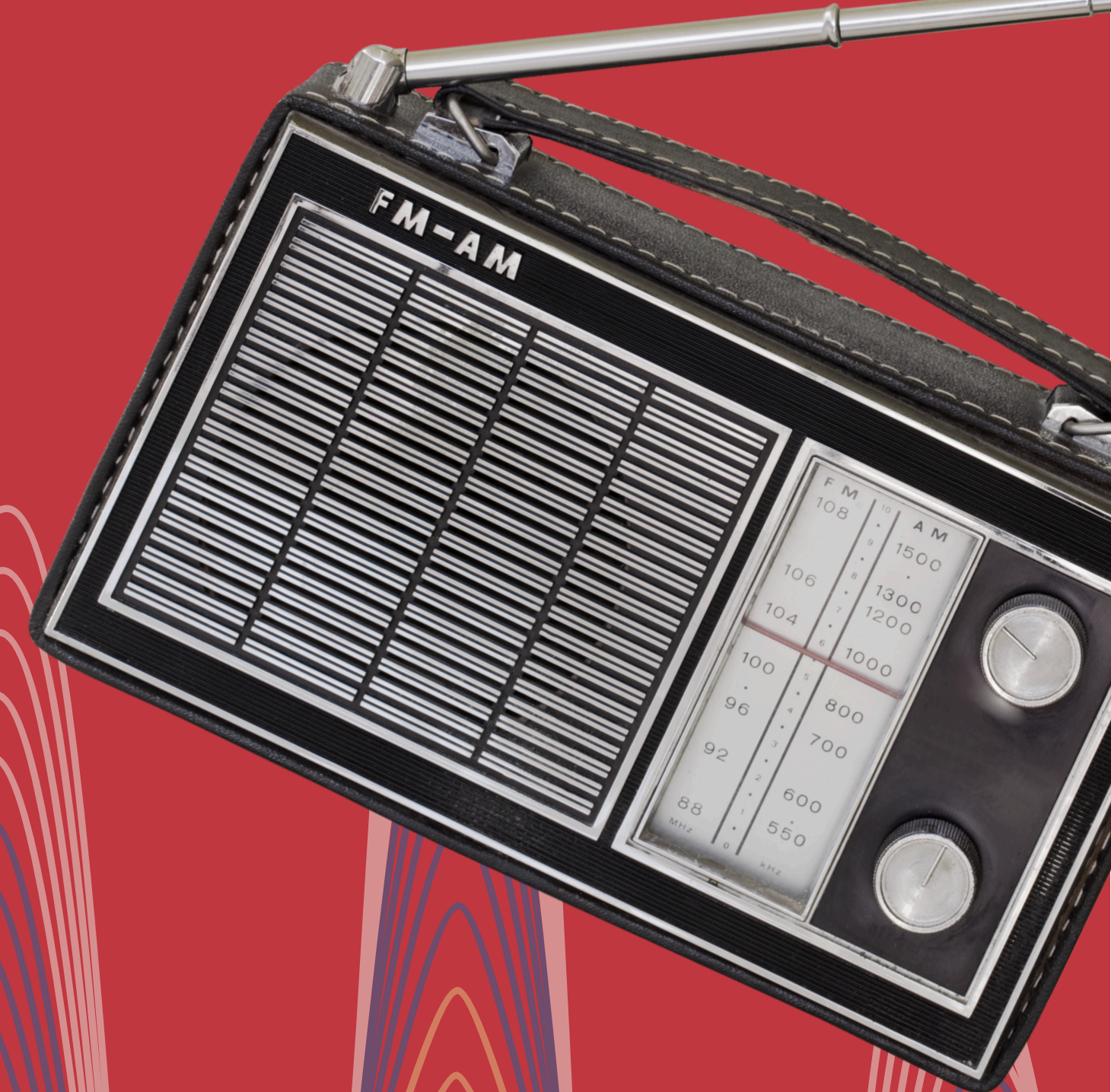


Una piccola novità che riguarda direttamente noi ragazzi della radio è l'introduzione (in piccolo) di interviste, dato che volevamo ampliare la nostra conoscenza in diversi ambiti che riguardano il mondo sportivo. Per iniziare, la prima puntata è stata segnata da una breve intervista a Simone Pilloni, nostro collega a R3Sport e laureando nutrizionista che voleva essere il primo esperimento di "pillole", rubrica che troverete nelle pagine successive come "R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria".

Durante l'intervista alla radio Simone ci ha spiegato come possiamo affrontare al meglio il post-cenone in famiglia e in che modo gestire la sessione senza sentirsi in colpa e "deboli".

Lo so che dopo questo INCREDIBILE articolo tanti di voi staranno pensando: "peccato non averlo sentito dal vivo... Se solo ci fosse un modo per ascoltare le pillole di Simone." E se vi dicessimo che un modo c'è? Roma Tre Radio ci permette di registrare le nostre puntate dal vivo per poi trasporle in podcast direttamente su Spotify: basta cercare "La Colazione dei Campioni" e bam, eccoci!

Ragazzi con questo breve recap vi salutiamo e vi auguriamo una buona sessione, noi ci sentiamo ogni martedì alle 11 su Radio Roma Tre, però speriamo di vedervi ogni altro giorno allo stadio Berra. Vi aspettiamo numerosi!



@romatreradio

<https://radio.uniroma3.it/>

R3Sport InForma - Pillole di nutrizione, sport e vita universitaria

Nuovo anno, nuovi inizi

Nella tradizione popolare l'anno nuovo è inteso come una soglia o threshold che bisogna varcare all'insegna di nuovi inizi, buoni propositi e obiettivi da raggiungere al fine di mostrare, entro lo scadere della mezzanotte, la versione migliore di sé. Per gli studenti il mese di gennaio non incarna solo quell'irrefrenabile voglia di fare di più, ma coincide anche con l'inizio della temuta sessione d'esami. Difatti, questo periodo rappresenta per tutti gli universitari un momento di forte stress mentale scandito da interminabili routine fatte da lunghe ore passate sui libri, rinunciando alla preparazione di pasti ben bilanciati e persino a quel minimo di movimento indispensabile per l'attivazione del metabolismo. In questa condizione esercizio fisico e nutrizione sono variabili facilmente trascurate, pur rivestendo un ruolo fondamentale nel rendimento cognitivo e nel benessere psicofisico generale. Dal punto di vista fisiologico è importante mantenere una minima routine di allenamento. Compiere attività fisica 2-3 volte a settimana, anche con sedute brevi e a intensità moderata, aiuta a ridurre lo stress percepito, migliora l'umore grazie al rilascio di endorfine e aumenta la capacità di concentrazione, indispensabili per portarsi a casa una buona dose di

**A cura di Simone Pilloni,
laureando magistrale in Scienze della
Nutrizione Umana
presso l'Università San Raffaele di Roma**



Chioschi, Stadio Alfredo Berra

CFU.

Consapevole di tali bisogni, l'Università degli Studi Roma Tre mette a disposizione dei propri studenti strutture come lo Stadio Alfredo Berra e il Centro Sportivo "Le Torri", incoraggiando le proprie matricole a muoversi anche in periodo di esami.

Parallelamente, una nutrizione disorganizzata può influenzare negativamente l'energia mentale e la qualità dello studio. Saltare i pasti e affidarsi a snack ricchi di zuccheri semplici genera oscillazioni della glicemia, con conseguente affaticamento e cali di attenzione. La soluzione è semplice: fare pasti equilibrati con carboidrati complessi come fonte energetica e integrare la giusta dose di proteine e grassi di buona qualità.

Alcuni esempi pratici? A colazione, pane integrale con burro di arachidi e uno yogurt greco arricchito con frutta fresca; a pranzo, un piatto di riso o pasta con una fonte proteica e verdure di stagione a piacere; a cena è importante assumere una fonte proteica accompagnata da verdure di stagione, senza dimenticare la componente glucidica, ovvero carboidrati complessi, utili a reintegrare le energie spese durante l'allenamento e, soprattutto, lo studio intenso. Anche l'idratazione è fondamentale per supportare le funzioni cognitive, dunque si consiglia di assumere almeno 2-3 litri di acqua al giorno.

Non meno importante è il fattore "organizzazione", che gioca un ruolo chiave non solo per la corretta preparazione agli esami, ma anche per una corretta "routine" dello studente in sessione. Integrare alla propria sessione di studio allenamenti e pasti equilibrati aiuta a ridurre lo stress e a mantenere un equilibrio sia mentale che fisico, due fattori indispensabili per affrontare al meglio la sessione invernale.

Conciliare sport, nutrizione e vita universitaria non solo è possibile, ma rappresenta una strategia efficace per affrontare la sessione d'esami con maggiore lucidità, energia ed efficienza. In questo R3Sport sarà il vostro miglior alleato!



Muoversi aiuta la mente: Allenarsi 2-3 volte a settimana, anche brevemente, riduce stress e aumenta concentrazione.



Carburante per il cervello: Carboidrati complessi come pasta integrale, riso o avena forniscono energia stabile durante lo studio.



Proteine = Concentrazione: Yogurt, uova, legumi o carne magra supportano il recupero muscolare e aiutano a mantenere energia mentale.



Non saltare i pasti: Mangiare regolarmente evita cali di glicemia, stanchezza e diminuzione della concentrazione.



Idratazione costante: Bere acqua regolarmente aiuta memoria, attenzione e tono dell'umore.



©Roma3Sport
#r3sportmagazine