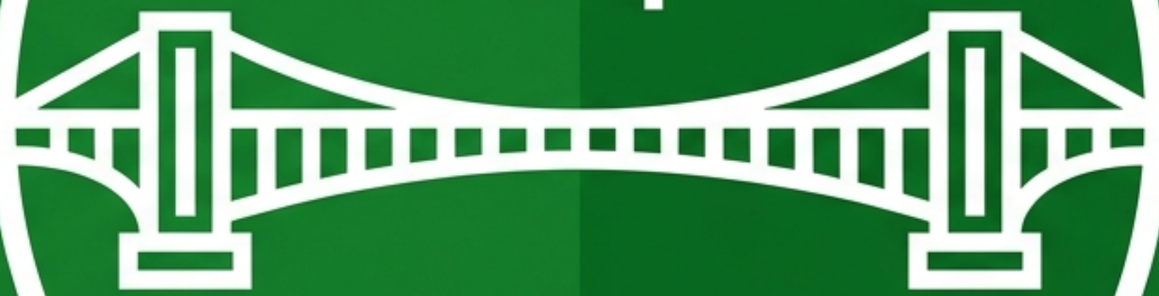
L’Importanza dello Sport.



Un ponte tra mente e corpo.
Una lingua universale
per conoscersi.

NotebookLM

Fare sport significa volersi bene.



Non è solo fatica:
È tempo prezioso dedicato a te stesso.

È ascolto:
Imparare a capire i bisogni e i limiti del proprio corpo.

È un progetto: Un passo importante per il tuo benessere e per sentirti a casa in una nuova città.

NotebookLM

Come lo sport aiuta la Mente.

Zero Stress: Libera dalle tensioni quotidiane e migliora l'umore.

Socialità: Imparare a fare squadra, collaborare e trovare nuovi amici.



Autostima: Superare i propri limiti dà fiducia in sé stessi.

Regole: Insegna ad accettare le vittorie e a gestire le sconfitte con rispetto.

NotebookLM

Come lo sport aiuta il Corpo.



- Migliora la circolazione, rafforza il cuore
- Rende le ossa forti e previene gli infortuni
- Riduce la stanchezza, ti fa svegliare riposato e attivo
- Aiuta a bruciare calorie e mantenere il peso giusto
- Migliora il sistema immunitario, ti fa ammalare di meno

NotebookLM

L’Armonia perfetta.



Il Risultato

...ti senti più forte, sereno e pronto per le sfide di ogni giorno.

Lato Corpo:
Muoversi regolarmente crea energia pulita nel corpo...

Lato Mente:
...questa energia aiuta la mente a scaricare i pensieri negativi...

NotebookLM

Passioni che ci uniscono: Lo sport nel mondo.

				
 **Italia**	**Calcio** (Juve, Milan, Inter)	**Pallavolo & Tennis** (Sinner)	-	**Ciclismo**
 **Egitto**	**Calcio** (Al Ahly, Zamalek)	**Squash** (Eccellenza)	**Sollevamento Pesi**	**Pallamano**
 **Marocco**	**Calcio** (Nazionale)	**Sport Equestri** (Fantasia)	**Boxe**	**Atletica** (Corsa)
 **Tunisia**	**Noti qualcosa? Il Calcio e il gioco di squadra sono una passione che ci unisce tutti!**	**Tennis** (Ons Jabeur) **& Pallavolo**	**Sport da Combattimento**	**Pallamano**

NotebookLM

Entrare in squadra, entrare nella comunità.



Scoprire il Territorio: Esplorare nuovi quartieri, palestre e campi da gioco nella città di Milano.

3

Fare Rete: Incontrare coetanei e creare nuove amicizie fuori dal centro di accoglienza.

2

Imparare la Lingua: Ascoltare l'allenatore e parlare con i compagni in campo migliora il tuo italiano in modo naturale e veloce.

1

NotebookLM

La tua parola nel cerchio.

Oggi abbiamo scoperto che **lo sport è salute, mente, corpo, regole, amici e casa.**

Regola...

Relax...

Energia...

Relax...

Squadra...

Amicizia...

Qual è la parola che ti porti via oggi?



NotebookLM