

## Varie

\* **VEZZALI A ZONA** (an.sa.) «Ho sempre avuto buoni risultati, ma con il passare dell'età, con la gravidanza e con gli infortuni ho capito che avevo bisogno di benzina buona: il talento va allenato anche a tavola e aiutato con gli integratori». La campionessa mondiale di fioretto Valentina Vezzali ha così spiegato il suo rapporto con la dieta a **zona** e con l'integratore "Omega 3", intervenendo a Milano al convegno «Nutrizione e gestione mentale della performance dell'atleta».

