

UN GIOCATORE COI FIOCCHI ALL'INSUBRIA

Conosciamo meglio Roberto Cretaz, centrocampista di grande esperienza.



Roberto Cretaz

Oggi è un piacere presentarvi il nostro "nuovo" centrocampista Roberto Cretaz, 32 anni, segno zodiacale toro, altezza 1,93 cm, peso 82 kg. Vediamo di riassumere la sua carriera: partiamo dal 1995-96, il nostro Roby è con il Pro Vercelli in C2, nel 1996-97 Biellese serie D, poi sempre con la Biellese in serie C2 (1997-98), nel 1998-99 è con il Monza, nel 1999-2000 alla Pro Vercelli in C2, la stagione successiva 2000-2001 con il Bresciolo in C1, 2001-02 con la Pro Sesto in C2, dal 2002 al 2005 con la Cossatese in Serie D, al Cuneo in serie C2 tra il 2005-2006, nel 2006-07 con la Cavanese in serie D, quindi nel 2007-08 con l'Alessandria in serie D, nel 2008-09 alla Pro Belvedere Vercelli e ad inizio 2009-2010 nel Carpi. Finalmente da Dicembre 2010 arriva all'Insubria. Ma scopriamo anche com'è Roberto nella vita di tutti i giorni. Le sue priorità nella vita? Stare bene con se stesso ed i suoi affetti. I suoi interessi calcio a parte? Il Golf ed il suo iPhone. La sua meta ideale per un viaggio? New York... Con chi? Con sua moglie (è felicemente sposato con Federica). Cosa non lascerebbe mai a casa? il cellulare. Che tipo di lettura preferisce? I quotidiani (gli piace essere sempre aggiornato). Che tipo di musica ascolta? Tutti i generi se escludiamo la lirica e l'heavy metal. Un film che consiglia? Sherlock Holmes. Uno che sconsiglia? Tutti i film troppo impegnati (il cinema serve per svagarsi o no?). Il suo animale preferito? Il cane. Come si veste fuori dal campo? Casual, sportivo e..... preferisce i boxer alle mutande. Tatuaggi o piercing? Nulla. Come si vede tra 10 anni? Con 10 kg in più e spera di essere in giro per l'Italia come direttore sportivo o direttore generale di una squadra di calcio... Una qualità che apprezza negli altri? La simpatia. Una che non sopporta? La maleducazione. Un suo pregio? E' tranquillo, ma specifica "fuori dal campo". Un suo

difetto? E' molto permaloso. Un saluto ai nostri lettori? "Spero di guarire velocemente e rientrare più in fretta possibile per dare una mano ai miei compagni". In bocca al lupo e a presto. Il luogo più bizzarro in cui hai mangiato la granita? In una palafitta sul mare e.... sicuramente la gradisce di più la sera.

Anjali Adamoli

SOCGER VICTIMS

CIBO E SPORT

Nessuna magia promessa da prodotti pubblicizzati, solo un sano allenamento può portare un atleta alla forma desiderata.

Tutti gli sportivi dovrebbero imparare che i cibi "speciali", gli integratori e quant'altro propone la pubblicità (interessata alle vendite e non certo all'educazione alimentare!), non aggiungono nulla di veramente utile alla "normale" alimentazione.

È vero che mangiando male qualsiasi atleta peggiora il suo rendimento ma, purtroppo, non esistono alimenti "magici", capaci di migliorare le prestazioni fisiche oltre quello che possiamo attenderci dalle nostre caratteristiche personali e soprattutto dall'allenamento.

Dobbiamo ripetere, ancora una volta, che una dieta variata, composta dai normali cibi del commercio, scelti fra i diversi gruppi alimentari, fornisce non soltanto calorie ma anche un'adeguata quantità di vitamine e di minerali.

Tra i giovani e più assidui praticanti dello sport la reintegrazione vitaminico-minerale costituisce un sostegno energetico, comunque, siatene certi, nessun integratore può rimediare adeguatamente alla mancanza di allenamento! Detto questo, dovrebbe risultare abbastanza chiaro che non è il caso di ascoltare i consigli, sia pure in buona fede, di chi, per ignoranza o per scaramanzia, crede ancora nei "miracoli" di qualche particolare alimento o peggio di qualche prodotto farmacologico.

Integrare vuol dire aggiungere qualcosa che manca, ma è certo che mangiando correttamente non c'è alcun bisogno di "integrare" ma semmai e soltanto di "reintegrare" quei pochi sali minerali perduti con una sudorazione molto intensa. Perciò, possiamo concludere queste raccomandazioni alimentari con il consiglio di non credere ai miracoli ma soltanto ai vantaggi di una buona ma normale alimentazione. Controllare periodicamente il proprio peso suggerirà a ciascuno l'opportunità di aumentare o diminuire le porzioni di tutti gli alimenti, in modo che ogni eventuale ritocco non vada a carico di un solo gruppo alimentare modificando quei rapporti della "miscela nutrizionale" di cui ha bisogno il nostro prezioso motore per funzionare al meglio e più a lungo.

Paola Emiliani



LA RADIO UFFICIALE DELLA CARONNESATURATE

EDICOLA PERTUSELLA

Biglietti da visita - timbri - cartoleria
libri di testo - articoli da regalo
ricariche telefoniche - digitale terrestre

Caronno Pertusella - Via Trieste, 1120
Tel. e Fax 02 9659408



Saronno - Viale Europa - Tel. 02 96704492

OFFICINA RIPARAZIONI TUTTE LE MARCHE



Caronno P. - Via Torricelli, 195
Tel. 02 9658677 - Fax 02 96450360

INSTALLAZIONE DI IMPIANTI ELETTRICI CIVILI ED INDUSTRIALI

CURNIS MARCO

Caronno P.lla - Via Milano, 339
Tel. 02 9656396

GARIBALDI

ABBIGLIAMENTO
GARIBALDI 56 Srl

Saronno - Via Taverna, 2
Tel. 02 9626277



Via Don Ubaldini, 138
21042 CARONNO PERTUSELLA
Tel. 02/9650687 - 02/9658927



LA VETROARTIGIANA

Saronno - Via Carso, 27
Tel. 02 9603041 - Fax 02 96701430



ALFONSO CAPUTO

Saronno - Via M. Bossi, 2
Tel. 02 9605366 - 02 9626581