



## Arriva una nuova e insolita iniziativa Fit & Piz Nic

Arriva una nuova e insolita iniziativa "Fit & Piz Nic". Mercoledì ore 11 parte da Roma.

La pizza, alimento sano per tutti. Il format tv PizzaGirls, in onda su La 5, lancia il mini tour "Fit & Piz-Nic": Ginnastica con il passeggino per mamme fit e spuntino a base di pizza. Prime tappe Roma, Pescara, Napoli.

Il piacere di gustare uno spuntino all'aperto non ha età. In modalità relax o dopo l'attività fisica, sulla spiaggia baciati dal sole, sul prato verde di un parco o sulle rive del lago, purché ci si trovi a contatto con la natura. A renderla ancor più speciale arriva un'iniziativa decisamente nuova e di tendenza, ma soprattutto easy e gustosa: "Fit & PizNic". Un mini tour ideato con lo scopo di unire la cultura del fitness al mondo della pizza, spesso non considerata dagli sportivi come un pasto non equilibrato nei suoi nutrienti, che si snoderà con delle originali lezioni su tre tappe: Roma, Pescara, Napoli. A lanciarlo le maestre pizzaiole del programma tv PizzaGirls, in onda ogni giorno sul canale Mediaset La5, insieme all'associazione MammaFit, la cui mission è quella di sostenere le mamme e creare opportunità ludico-sportive per condividere esperienze con i propri bambini. Mamme e figli insieme a lezione. Tutti al parco con un programma di esercizi che permettono di fare ginnastica utilizzando il passeggino e il marsupio come parte integrante delle attività di allungamento e tonificazione, i preziosi suggerimenti delle maestre pizzaiole, Nausica Ronca, Tina Esposito, Eleonora Orlando e Elvira Bugliosi, e il gran finale con uno

spuntino veloce di pizza proteica con farina di soia , sempre nel rispetto dei protocolli di sicurezza. Si parte da Roma, mercoledì 19 maggio 11.30, presso i giardini dei laghetti dell'Eur e per chi volesse saperne di più basterà seguire ogni giorno, dalle ore 11.50 su La5, il programma tv PizzaGirls, ideato da Carlo Fumo e prodotto dalla Sunshine Production con la Italian Movie Award, che per la terza stagione torna in onda con la sua formula tutta al femminile e numerosi ospiti provenienti dal mondo dello spettacolo come: Anna Falchi, Crisula Stafida, Fatima Trotta, Lory Del Santo, Sergio Muniz, Melita Toniolo, Marco Milano, Franco Pepe. Divertiti all'idea di apprendere i segreti per preparare una buona pizza da replicare a casa e conoscere il valore nutrizionale dei macronutrienti che la compongono, [carboidrati](#) , [proteine](#) , [grassi](#) , oltre alle [fibre](#), da assumere ogni giorno in quantità equilibrate, fondamentali per una nutrizione sana associata a corretti stili di vita.

[Read More](#)

---