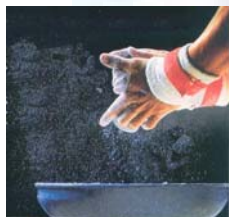


## DECALOGO "APRI LA MENTE"



**1-** Praticare e diffondere lo [sport pulito](#) è il mezzo ideale per rafforzare il tuo fisico e sviluppare la tua mente.

**2-** L'[allenamento](#) costante, guidato da tecnici seri e qualificati, è alla base di ogni duraturo successo sportivo.

**3-** Un vero atleta cura la propria [alimentazione](#). Mangiare e bere in modo corretto, con i consigli di un medico dello sport (dietologo), non fumare, attenersi in generale ad uno stile di vita sano, sono presupposti indispensabili alla pratica sportiva.

**4-** Gli [integratori alimentari](#), se usati nel modo giusto, possono essere utili, soprattutto in caso di attività fisica intensa, ma non migliorano i tuoi [risultati](#).



**5-** Le [medicine](#) ci aiutano solo quando siamo malati: un atleta sano non ne ha bisogno. Molti farmaci di uso comune contengono sostanze proibite agli sportivi: un medico dello sport ti può consigliare - in caso di necessità - prodotti leciti altrettanto efficaci.

**6-** L'assunzione di [ormoni](#), [stimolanti](#), EPO, ecc. ed il ricorso in genere a pratiche illecite provocano danni permanenti alla tua [salute](#). La causa della morte di molti atleti può essere ricondotta al doping. Non fidarti di chi ti propone sostanze illecite o medicinali miracolosi: denunciare queste persone aiuta a tutelare la tua salute e quella dei tuoi amici.



**7-** Grande impegno e carica agonistica sono componenti essenziali della pratica sportiva, così come lo sono la [lealtà](#) ed il rispetto delle regole: vincere con l'inganno o, peggio, grazie ad aiuti illeciti ti squalifica come atleta e come persona. Vincere con l'inganno non è sport.

**8-** Riconosci il merito alle vittorie degli avversari: eliminare la cultura del sospetto aiuta a rendere [migliore lo sport](#).

**9-** Rispetta gli arbitri, i dirigenti, i tifosi e gli impianti nei quali pratichi il tuo sport. Un atleta è un modello educativo: ha una grande responsabilità, soprattutto nei confronti dei più giovani. Nessuno come un bravo atleta può insegnare ad amare lo sport.

**10-** Lo sport è gioco e divertimento prima di tutto, ma può diventare un vero lavoro: si può essere atleti dilettanti o professionisti, dirigenti volontari o autentici manager: cambia la situazione professionale, ma i valori restano gli stessi. Lo sport deve essere pulito.