


## Health & Performance

Durata: 1 giornata  
Data: 09 aprile dalle ore 8:30 alle ore 16:30  
Relatore: Paolo Borzacchiello  
c/o: Microdevice srl –Via Ungaretti, 39 –Flero  
Costo a persona: 150,00 € iva esclusa  **Associati Taopolis sconto 20%**

---

Nessuna abilità può funzionare davvero, se chi deve metterla in pratica è stanco, fuori forma, malato o privo di energia.

L'essenza stessa della crescita personale e del successo risiede nella conoscenza dei meccanismi fisici e Bioenergetici grazie ai quali funzionano corpo e mente.

Da Robbins a Roy Martina, tutti concordano sul fatto che è fondamentale coniugare alla dedizione professionale una attenta cura per la propria salute e per il proprio benessere. Per avere successo, è indispensabile conoscere come alimentarsi e di cosa nutrirsi, quali sport praticare, quante ore riposare, quali sostanze evitare, come gestire al meglio le proprie risorse energetiche, per essere sempre attivi, efficaci, lucidi, efficienti.