

## Rassegna Stampa

### Domenica la RuninComo: Synlab e i Selfie della Salute

**COMO** (bsh) E' andata sold out due volte la nuova edizione della RuninComo che si svolgerà domenica 12 dicembre e toccherà i Comuni di Como, Cernobbio, Moltrasio, Carate Urio e Laglio. Più di 21 km di corsa guardando il lago di Como.

La fatica è assicurata perché il percorso è ondulado, e qualche salita darà filo da torcere a chi è a caccia di Personal Best, ma la soddisfazione di arrivare a un traguardo unico nel suo genere al cospetto del Tempio Voltiano non ha prezzo. Inoltre c'è un'altra importante novità: title sponsor della manifestazione è il centro diagnostico Synlab San Nicolo. Per tutta la durata della mezza maratona, atleti e accompagnatori potranno recarsi al gazebo Synlab nella zona Tempio Voltiano, in prossimità dell'arrivo/partenza, per beneficiare di una preziosa opportunità: scattare il Selfie della

Salute. Una valutazione gratuita del proprio stato di benessere, basata su studi di letteratura scientifica e riferita a tre ambiti importanti nella vita di ogni persona: alimentazione, attività fisica e qualità del sonno. Un progetto pensato per promuovere la consapevolezza dei propri stili di vita al fine della prevenzione, che si affiancherà alle pillole di salute pubblicate da Synlab San Nicolo sui suoi canali social. Brevi video di approfondimento, condotti da medici specialisti del polidiagnostico, legati a due tematiche fondamentali per tutti i runner: postura e alimentazione funzionale.