



Un stil de viață sănătos se adoptă
indiferent de vârstă!
ALEXANDRU ALBULESCU, campion buftean la culturism și fitness



SPORT

O frază cât o știre

■ FCSB este noua
campionă a României,
gruparea antrenată de



Elias Charalambous (foto)
câștigând disputa cu Farul pe
Arena Națională, scor 2-1, fapt
ce i-a asigurat titlul din punct
de vedere matematic, în etapa
cu numărul 7 din play-off-ul
SuperLigii României.

■ Manchester City a obținut
un nou succes în Premier
League și s-a impus cu
scorul de 2-0 în deplasare la
Nottingham Forest, în etapa
cu numărul 35, ajungând
astfel la 5 succese consecutive
în Premier League, campioana
en-titre continuând cursa de
urmărire a lui Arsenal.

■ Echipa Inter Milano a
sărbătorit titlul de campioană
a Italiei, câștigat la începutul
săptămânii trecute, în fața lui
AC Milan, învingând duminică
cu 2-0 formația Torino, și
s-a bucurat alături de fani,
pe străzile din Milano, într-o
defilare spre Domul din
Milano, unde fotbalistii au fost
întâmpinați de mii de tifosi.

■ Andrei Cornea și Marian
Enache (foto) au adus prima
medalie de aur a României
la masculin la Campionatul
European de Canotaj de la
Szeged, Ungaria, proba de
dublu vâsle, băieții conducând
detășat cursa încă de la start
și reușind să aducă prima
medalie de aur la masculin
pentru țara noastră la CE
2024.



Bufteanul Alexandru Albulescu, în fața elevilor din oraș

Campion la culturism și fitness, sportivul le-a explicat copiilor cum să facă mișcare,
ce să mănânce, cum să-și depășească limitele

Campionul buftean
la culturism și fitness
Alexandru Albulescu
ale cărui performanțe
sportive sunt
impresionante s-a aflat
zilele trecute în mijlocul
copiilor de la Școlile
Gim. Nr. 3 și Nr. 4 din
Buftea, participând la
activități pregătite în
cadru Programului
"Săptămâna Verde".

Sportivul le-a vorbit elevilor
despre rolul alimentației și
al mișcării pentru menținerea
sănătății și ce pot face pentru
a avea un corp dezvoltat armo-
nios.



În 2021, Alex Albulescu
obține titlurile de vicecampion
european la categoria "Games
Classic Bodybuilding 40+", la
Campionatul European de Cul-
turism și Fitness și de campio-
n mondial la categoria "Games
Classic Bodybuilding - Masters
40-44", la Campionatul Mondial,
desfășurate, ambele, în Spania.

"Perioada copilăriei este
crucială pentru formarea și
dezvoltarea viitorilor adulți. În
această perioadă, copiii abso-
rb informații și învață rapid,



iar experiențele lor timpurii au
un impact semnificativ asupra
personalității, abilităților și com-
portamentului lor ulterior. Este
important să le oferim un mediu
sigur, stimulant și încurajator, în
care să își dezvolte abilitățile so-
ciale, emoționale, cognitive și fi-
zice în mod sănătos și echilibrat.

M-am bucurat să particip cu
informații care sper că le sunt
de folos", ne-a declarat sportivul
de performanță, mulțumind
conducerilor unităților de
învățământ pentru invitație.
"Dragostea pentru munca mea
este alimentată de bucuria de a
ajuta oamenii să-și depășească

limitele, să-și atingă potențialul
și să-și îmbunătățească viața.
Fie că ofer sfaturi nutriționale,
îi motivez să facă mișcare sau
îi sprijin și pe partea de dezvoltare
personală, mă bucur să le
fiu alături în călătoria lor către
o viață mai echilibrată", a mai
spus campionul.

> TENIS

Sorana Cîrstea, jucătoare
aflată pe locul 30 în clasamentul
mondial, a dezvoltat, într-un
interviu acordat publicației
spaniole Punto De Break, care
este lucrul la care visează. Ajunsă
la 34 de ani, Sorana a spus că
principalul ei obiectiv rămâne
câștigarea unui titlu de Grand
Slam. "(...) Mi-ar plăcea să câștig
un Grand Slam, încă mai sper să
o fac. De aceea încă joc. Dacă
îmi dai de ales, aleg Wimbledon,
cel mai dificil. Sunt foarte bună
prietenă cu Angelique Kerber, așa
că mi-ar plăcea să joc împotriva
ei, să avem o finală între prietene,
deși amândouă am vrea să

NIMIC despre fotbal NIIIIIIIC

câștigăm. Dar ea a câștigat deja
Wimbledon, ar putea să mă lase
pe mine să o câștig", a spus
Sorana.

> MOTOGP

Francesco Bagnaia (Ducati)
este câștigătorul Marelui Premiu
al Spaniei la MotoGP, după ce s-a
impus în fața spaniolului Marc
Marquez (Ducati-Gresini). Dublul
campion mondial Francesco
Bagnaia s-a impus duminică pe
circuitul Jerez de la Frontera,



câștigând al doilea Mare Premiu
al sezonului, după cel din Qatar,
disputat la începutul lunii martie.
Spaniolul Marc Marquez, sextuplu
campion mondial, a plecat
din pole-position pentru a 65-a
oară în carieră, dar a încheiat pe
locul secund. A fost primul pole-
position al catalanului la noua sa

echipă, Ducati-Gresini. Podiumul
a fost completat de un al italian,
Marco Bezzecchi (Ducati-VR46).
În clasamentul general conduce
spaniolul Jorge Martin (Prima
Pramac Racing), cu 92 de puncte,
urmat de Bagnaia, cu 75 de
puncte și de italianul Enea Basti-
anini (Ducati), cu 70 de puncte.

> HANDBAL

CSM București a suferit un eșec
pe teren propriu în prima manșă a
sferturilor Ligii Campionilor la hand-
bal feminin, după ce a fost învinsă
de cea mai titrată echipă din Franța,
Metz. Echipa antrenată de Adi Vasi-
le a fost condusă la pauză la un gol
diferență, deși la un moment dat a
avut avantaj de două goluri, iar în
ultimul sfert, "tigroaicele" au căzut
inexplicabil și au cedat terenul
frânțuzoicelor. S-a terminat 27-24
pentru Metz, iar bucureștencele
vor avea nevoie de o prestație mai
solidă în meciul retur, programat
pentru data de 4 mai.