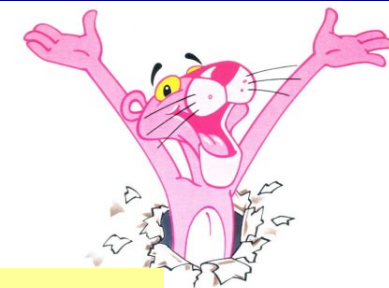


I BENEFICI DELL' ATTIVITA' FISICA

FISIOLOGICI

- ♦ Riduce il rischio di malattie cardiovascolari: infarto, ictus ...
- ♦ Riduce il rischio di diabete
- ♦ Riduce il rischio di cancro del colon
- ♦ Aiuta a controllare l'ipertensione arteriosa
- ♦ Attenua / previene l'osteoporosi
- ♦ Riduce il rischio di lombalgia
- ♦ Aiuta a controllare il peso corporeo
- ♦ Migliora quantità e qualità del sonno
- ♦ Favorisce un buon sviluppo osseo, muscolare, articolare
- ♦ Aumenta resistenza fisica, flessibilità, coordinazione, equilibrio

L'ABITUDINE DI FARE ESERCIZIO FISICO
ACQUISITA DURANTE L'INFANZIA O L'ADOLESCENZA
HA BUONE POSSIBILITA' DI MANTENERSI
NEL CORSO DELLA VITA.



L'ATTIVITA' FISICA REGOLARE
"AGGIUNGE ANNI ALLA NOSTRA VITA"
" AGGIUNGE VITA AI NOSTRI ANNI"



BASTANO 30 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITA' FISICA,
60 MINUTI PER I PIU' GIOVANI,
PER COMINCIARE A TRARRE BENEFICI
PER LA TUA SALUTE!

PSICOLOGICI

- ♦ Riduce stress ed ansia
- ♦ Migliora il tono dell'umore
- ♦ Favorisce il rilassamento
- ♦ Aumenta la fiducia in se stessi



SOCIALI

- ♦ Favorisce momenti di incontro e contatti con persone di ogni età
- ♦ Aumenta le possibilità di integrazione sociale
- ♦ Permette di evitare o attenuare le sensazioni di solitudine, isolamento, esclusione sociale
- ♦ Contrasta molti comportamenti a rischio: fumo, alcool, droghe, violenza

