



San Donà di Piave



Promuovi la tua salute

Corretti stili di vita e attività motoria



LO STILE DI VITA è un modo di vivere

Un sano stile di vita è fattore indispensabile nella prevenzione primaria e secondaria di tutte le patologie.

L'alimentazione sana e variata, l'esercizio fisico ben programmato e costantemente praticato permettono un buon equilibrio psico-fisico che si estrinseca con uno stato di benessere e prolunga le aspettative di vita in condizioni di salute buone, rendendoci più a lungo autonomi e autosufficienti.

Un terzo della popolazione non pratica alcun esercizio fisico

Un terzo, pratica esercizio fisico incostante ed insufficiente.

Un terzo pratica attività fisica in modo intelligente e continuativo.

Solo pochi di questi si rivolgono al medico per avere consigli.

L'attività motoria guidata da esperti assume un valore importante ma non sempre è a portata di tutti.

Ricorda:

**Acquisire buone abitudini non costa niente
e fa bene alla salute**

LE BUONE ABITUDINI

Ogni qualvolta ve ne siano le condizioni, è bene prendere l'abitudine a fare la strada a piedi o in bicicletta per muoversi in paese/città, fare le scale e non prendere l'ascensore



inoltre

prendere l'abitudine di fare delle passeggiate di almeno 20 minuti, programmate possibilmente tutti i giorni



PERCHE FA BENE IL MOVIMENTO?

- ? Perché consente di mantenere il peso-forma, di perdere peso bruciando le calorie in eccesso e aiuta a prevenire l'obesità
- ? Perché stimola la respirazione ampliando il movimento della cassa toracica
- ? Perché previene l'osteoporosi in quanto l'azione muscolare stimola la produzione della struttura ossea, riducendo i rischi di fratture patologiche
- ? Perché previene l'insorgenza di malattie dell'apparato circolatorio, stimolando la circolazione arteriosa e venosa.
- ? Perché aiuta a ridurre il livello della pressione arteriosa e la frequenza cardiaca
- ? Perché stimola e protegge sia il sistema immunitario sia il sistema endocrino
- ? Perché riduce i livelli di colesterolo, in particolare l'LDL
- ? Perché aumenta l'eliminazione dei radicali liberi e previene l'invecchiamento delle cellule

COME E PERCHE' FARE MOVIMENTO **IN MANIERA SEMPLICE ED EFFICACE**

- ✓ Camminare ogni giorno regolarmente, prima lentamente poi aumentando progressivamente fino a raggiungere una andatura più veloce necessaria per ottimizzare i benefici di riequilibrio della bilancia alimentazione-movimento
- ✓ Camminare possibilmente in compagnia mantenendo una regolare conversazione che aumenta il piacere e lo sviluppo delle capacità respiratorie
- ✓ Utilizzare calzature comode, con una suola elastica per attutire il contatto del tallone al suolo e che avvolgono bene il piede senza costrizioni
- ✓ Appoggiare prima il calcagno, spostare l'appoggio sulla parte laterale e quindi spingere sull'avampiede in direzione dell'alluce
- ✓ Scegliere percorsi in ambienti poco inquinati
- ✓ Controllare la postura e la respirazione
- ✓ Mantenere una buona idratazione e un'alimentazione sana e leggera. Non assumere indiscriminatamente integratori, consultare alla prima occasione il vostro medico di fiducia

Per info: Auser tel. 0421/41234 email: circolo.sdonna@auser.ve.it
Anteas tel. 0421/223311 email: anteasincontro@libero.it
Comune di San Donà di Piave- Servizio Opportunità Sociali tel. 0421/ 590601
email: opportunitasociali@sandonadipiave.net

Progetto: "Punto Prelievi Comunità di Passarella"