

# Oggi vado a passeggio, ma... ! con il cuore

Amo passeggiare nel verde, lo faccio sempre appena posso, lontano dal caos e dalla frenesia. E' il mio momento terapeutico. Sì, !'avete capito bene... 'terapeutico

Camminare mi fa bene alla mente, mi rilassa, e fa bene alla !salute prevenendo molti disturbi

Forza... la pigrizia è cattiva compagnia! Cinque chilometri al □ !giorno tolgono il medico di turno... o quasi

Vi ricordate quella canzone che diceva: *"basta un poco di zucchero e la pillola va giù, e la pillola va giù, e la pillola va giù..."* Ebbene, vorrei che la pillola andasse giù il meno possibile! I farmaci possono molto, ma non sono l'unica risposta .a tutti i mali

Ecco le indicazioni terapeutiche per convincerci a camminare .di più

L'esercizio fisico influisce positivamente su ipertensione, .dislipidemie, obesità e non solo... e fin qui direi che ci siamo

Ciò che però mi preme sottolineare di più, è che non fare esercizio fisico, influisce negativamente causando alcune :malattie croniche, metaboliche, e cardiocircolatorie come

Diabete ▪

Obesità ▪

Malattie cardiovascolari ▪

Osteoporosi ▪

Ipertensione ▪

!Lo so, sono cose trite e ritrite, ma io insisto

**L'attività fisica è come un farmaco naturale**, che, con una

corretta alimentazione, permette di riequilibrare i meccanismi  
.del nostro organismo tenendoci in forma

La dose consigliata? Trenta minuti al giorno che possiamo fare  
durante la giornata semplicemente evitando di frequentare una  
□ !"brutta compagnia: *"la pigrizia*