

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

SCOPRI I GRUPPI DI CAMMINO del Friuli Venezia Giulia

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie.

Sono sufficienti 30 minuti di cammino al giorno per vivere a lungo e in salute.

Se vuoi passeggiare in compagnia, ci sono i Gruppi di cammino in molti Comuni del Friuli Venezia Giulia. Puoi organizzarli anche tu!

Trovi tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:

invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

federsanita.anci.fvg.it

Segui anche la pagina Facebook:

[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

Fare regolarmente attività fisica:

- aiuta a mantenere il peso forma
- riduce la pressione arteriosa e il diabete
- favorisce il sonno e riduce lo stress e l'ansia
- aumenta la probabilità di vivere più a lungo e in salute
- riduce il rischio di tumore al seno e al colon
- potenzia la forza muscolare e facilita la mobilità riducendo il rischio di cadute
- migliora l'attenzione e la concentrazione anche nei giovani

Bastano 30 minuti al giorno

cammina
nuota
vai in bici
gioca con i nipoti
sali le scale
balla!

I medici raccomandano che:

i bambini e i ragazzi facciano almeno 60 minuti di attività fisica moderata e intensa ogni giorno;

gli adulti da 2,5 a 5 ore di attività aerobica alla settimana in più sessioni per rafforzare i muscoli;

gli over 65 anni almeno due ore e mezza a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità, ed esercizi di rinforzo muscolare e di equilibrio.

Se per te fare movimento è troppo faticoso inizia con sessioni di 10 minuti, poi aumenta via via.