

e migliorare la tua qualità di vita?





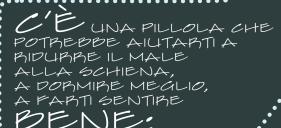
Vuoi sapere se esistono delle pastiglie che possono ridurre il rischio di malattie, ridurre la pressione,







SEI STRESSATO, NERV*oso*, DEPRE*sso?* 





È LA PILLOLA DA AGGUMERE







nuota

Molti studi hanno dimostrato che fare, regolarmente, attività fisica moderata:

Riduce lo stress

Aumenta la probabilità di vivere più a lungo Riduce il rischio di avere un tumore al seno e al colon Aiuta ad avere forza muscolare e maggiore mobilità Aiuta a mantenere il peso forma Migliora l'attenzione e lo studio dei ragazzi

Se pensi che, per fare attività fisica, bisogna avere tempo e soldi ... sappi che: servono solo 30 minuti al giorno; fai una passeggiata, usa la bicicletta fai le scale, gioca con i nipoti;

Se pensi che fare attività fisica non ti piaccia scegli qualcosa che ti attrae

...anche il ballo è un ottimo esercizio;

Se pensi che l'attività fisica sia troppo faticosa inizia con piccole sessioni di 10 minuti, ... e poi aumenta la dose...;

Se pensi di essere troppo anziano, o malato sappi che l'attività fisica aiuta in ogni età e in tutte le situazioni;

Parlane con il tuo medico di base